

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

Вплив соціо-емоційної компетентності на копінг-стратегії у осіб з підвищеною тривожністю

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія», заочна
форма навчання)

Ковшун Тетяни Сергіївни

Науковий керівник:
кандидатка психологічних наук,
асистентка кафедри психодіагностики та
клінічної психології

Вавілова Альона Сергіївна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол № ____ від _____ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ОСІБ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ	8
1.1. Сучасні теорії пояснення емоційного інтелекту.....	8
1.2. Сучасні уявлення про взаємозв'язок емоційного інтелекту, копінг-стратегій та тривожності.....	15
1.3. Теоретичні засади вивчення тривожності: визначення, компоненти, рівні прояву та чинники виникнення.....	17
1.4. Вплив емоційного інтелекту на процес прийняття рішень під час стресу.....	24
Висновки до 1 розділу	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІО-ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ОСІБ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ	31
2.1. Характеристика вибірки досліджуваних та методичного інструментарію.....	31
2.2. Параметри та індикатори дослідження.....	33
2.3. Концепція дослідження з побудовою емпіричної моделі.....	35
2.4. Обґрунтування та опис психометричного інструментарію дослідження.....	36
2.5. Загальна характеристика вибірки досліджуваних.....	43
2.6. Дизайн дослідження.....	43
2.7. Методи статистичного аналізу.....	44
Висновки до 2 розділу.....	46
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ОСІБ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ	47
3.1. Аналіз описових статистик за результатами емпіричного	

дослідження.....	47
3.2. Аналіз впливу соціо-емоційних компетентностей на стратегії подолання стресу у тривожних осіб.....	60
3.3. Взаємозв'язок між труднощами регуляції емоцій та копінг- стратегіями.....	73
3.4. Взаємозв'язок інтолерантності до невизначеності та копінг- стратегій.....	79
3.5. Система рекомендацій для покращення соціо-емоційної компе- тентності у осіб з підвищеною тривожністю.....	82
Висновки до розділу III.....	85
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	104

ВСТУП

Тривожність сьогодні є одним із найбільш поширених емоційних станів, що негативно впливає на психічне здоров'я, міжособистісні стосунки та професійну діяльність. Дослідження, проведені Американською асоціацією психологів (APA), підтверджують, що понад 30% людей у світі стикаються з підвищеним рівнем тривожності, що ускладнює їхнє соціальне функціонування.

Соціо-емоційна компетентність (СЕК) виступає одним із ключових факторів, що сприяють адаптації до стресових умов та зниженню рівня тривожності. Згідно з моделлю емоційного інтелекту Майєра і Саловея (1997), СЕК є складовою емоційного інтелекту і включає здатність усвідомлювати, розуміти, регулювати свої емоції, а також встановлювати здорові міжособистісні стосунки. Дослідження Mayer, Salovey та Salovey (1999) підкреслюють, що розвиток цих навичок позитивно впливає на здатність до управління стресом.

Копінг-стратегії, як способи подолання стресу, займають центральне місце в адаптації особистості до стресових ситуацій. Folkman і Lazarus (1984) класифікували копінг-стратегії на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі. Дослідження виявляють, що вибір копінг-стратегій значною мірою залежить від рівня емоційного інтелекту та соціо-емоційної компетентності. Зокрема, Wang et al. (2020) встановили, що особи з розвиненою СЕК частіше використовують адаптивні стратегії, такі як активне подолання та пошук соціальної підтримки, тоді як низький рівень СЕК асоціюється з дезадаптивними копінгами, як-от самозвинувачення або уникнення.

Зв'язок між соціо-емоційною компетентністю та рівнем тривожності також активно досліджується сучасними науковцями. Fredrickson (2001) у своїй теорії позитивних емоцій доводить, що розвиток соціальних і емоційних навичок сприяє зниженню тривожності через формування стійкіших емоційних станів. Інші дослідження, наприклад, проведені Gross (2014), показують, що здатність до емоційної регуляції, яка є ключовою складовою СЕК, виступає буфером для подолання стресу та тривожних станів.

Дослідження впливу тривожності на вибір копінг-стратегій показали, що високий рівень тривожності часто асоціюється з уникаючими стратегіями, та-

кими як відмова або самозвинувачення. Наприклад, Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010) виявили, що особи з високою тривожністю частіше вдаються до стратегій уникнення через їхню неспроможність ефективно регулювати емоційні стани. Водночас розвинена СЕК дозволяє їм переходити до адаптивніших копінгів.

Ураховуючи ці аспекти, дослідження впливу соціо-емоційної компетентності як компонента емоційного інтелекту на копінг-стратегії у осіб із підвищеною тривожністю є важливим не лише з теоретичної точки зору, але й для практичного застосування. Розробка програм розвитку СЕК може стати ефективним інструментом для зниження рівня тривожності, покращення адаптації до стресу та формування конструктивних стратегій подолання.

Мета дослідження: визначити вплив соціо-емоційної компетентності як ключового компонента емоційного інтелекту на копінг-стратегії у осіб з підвищеною тривожністю.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати підходи до визначення емоційного інтелекту, з'ясувати механізми виникнення тривожності та види копінг-стратегій.
2. Проаналізувати особливості впливу соціо-емоційної компетентності на копінг-стратегії у тривожних осіб.
3. Виявити зв'язок між труднощами регуляції емоцій та копінг-стратегіями.
4. Визначити зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та копінг-стратегіями.

Об'єкт дослідження: соціо-емоційна компетентність як ключова складова емоційного інтелекту.

Предмет дослідження: вплив соціо-емоційної компетентності на копінг-стратегії у осіб з підвищеною тривожністю.

Методи дослідження. У дослідженні були застосовані наступні методи: теоретичні (аналіз наукової літератури, синтез та узагальнення наукових знань); емпіричні: психодіагностичне тестування (опитувальники: «Шкала тривожності Спілбергера», (STAI), «Соціо-емоційна компетентність», «Шкала труднощів регуляції емоцій» (DERS), Brief-COPE, «Шкала інтолерантності до невизначе-

ності» Н. Карлетона); математико-статистичні методи обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз, багатofакторний регресійний аналіз.

Організація дослідження та емпірична база. У дослідженні взяли участь 73 людини, яке проводилося через Google Forms в період з 01.11.2024-30.11.2024.

Практична значимість та наукова новизна результатів. Переклад описувальника «Шкала тривожності Спілбергера», (STAI) для української популяції. Виявлено, що такі компоненти соціо-емоційної компетентності, як самоусвідомлення, самокерування та самоефективність, є ключовими предикторами адаптивних стратегій подолання стресу. Підтверджено, що високий рівень особистісної тривожності пов'язаний із частішим використанням унікаючих копінг-стратегій. Розширено уявлення про автономність впливу соціо-емоційних компетентностей на адаптивну поведінку. Нові емпіричні дані доповнюють існуючу базу даних про взаємозв'язок між інтолерантністю до невизначеності, труднощами емоційної регуляції та копінг-стратегіями, розширюючи розуміння цих процесів у контексті підвищеної тривожності.

Результати можуть бути використані для створення програм розвитку соціо-емоційної компетентності з метою зниження схильності до дезадаптивних копінг-стратегій у тривожних осіб. Виявлені зв'язки між компонентами СЕК і вибором копінгів можуть бути враховані під час індивідуальної роботи з клієнтами. Отримані результати можуть слугувати основою для створення навчальних програм для молоді, спрямованих на розвиток самоефективності та усвідомлення емоцій. Практичні рекомендації, базовані на дослідженні, можуть бути використані для профілактики підвищеної тривожності через роботу з ключовими компонентами СЕК. Результати можуть стати підґрунтям для подальшої діагностики тривожності та оцінки схильності до використання дезадаптивних копінг-стратегій.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел,

що налічує 136 найменувань, додатків на 18 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 86 сторінках і містить 14 таблиць, 6 рисунків. Загальний обсяг роботи 120 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ОСІБ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

1.1. Сучасні теорії пояснення емоційного інтелекту

Емоційний інтелект (ЕІ) є ключовою складовою особистісного розвитку та міжособистісної взаємодії. У науковій літературі представлено декілька моделей емоційного інтелекту, кожна з яких пропонує унікальні підходи до розуміння та вимірювання цього феномену.

1. Модель здібностей Дж. Мейєра та П. Саловея

Перші концепції емоційного інтелекту, розроблені Дж. Мейєром і П. Селовеєм у 1990 році, базувалися на ідеї інтеграції емоційних та когнітивних процесів. Автори визначили емоційний інтелект як здатність обробляти емоційну інформацію та використовувати її для напрямлення мислення і поведінки. Початкова модель складалася з трьох основних компонентів [..]:

1) Розпізнавання емоцій, яка складається з двох компонентів: ідентифікація власних емоцій (вербально та невербально) і розпізнавання емоцій інших людей через невербальне сприйняття та емпатію.

2) Регуляція емоцій, яка охоплює управління власними емоціями та емоціями інших.

3) Використання емоційної інформації в мисленні та діяльності, що включає гнучке планування, креативність, перемикання уваги та мотивацію.

У 1997 році Дж. Мейєр і П. Селовей, спираючись на подальші дослідження та аналіз, розширили свою модель емоційного інтелекту, додавши четвертий компонент (Mayer & Salovey, 1997). Ця оновлена модель, відома як «чотиригілкова модель», розглядає емоційний інтелект як набір чотирьох взаємозалежних здібностей, де кожна наступна стадія спирається на попередню: спочатку людина навчається сприймати і виражати емоції, потім використовувати їх для вирішення проблем і досягнення цілей. Далі розвивається здатність розуміти власні та чужі емоції, що включає аналіз причинно-наслідкових зв'язків. Найви-

щий рівень емоційного інтелекту досягається через ефективне управління емоціями та вплив на інших. Ця модель також підкреслює важливість емпатії, обізнаності, рівноваги між емоціями та розумом, а також відповідальності за власні емоції та їх наслідки для досягнення успіху у різних сферах життя.

1) Сприйняття емоцій: здатність точно розпізнавати емоції у себе та інших через вирази обличчя, голосові тони, невербальні знаки та художні роботи, що включає також внутрішнє усвідомлення власних емоційних станів.

2) Використання емоцій для сприяння мисленню: здатність використовувати емоції для поліпшення когнітивних процесів, що означає, що емоції можуть направляти увагу на важливу інформацію або сприяти креативному мисленню.

3) Розуміння емоцій: вміння розрізняти тонкі відмінності між схожими емоціями та розуміння того, як емоції можуть поєднуватися або змінюватися під впливом певних подій.

4) Управління емоціями: вміння контролювати імпульсивні емоційні реакції, підтримувати позитивні емоції та допомагати іншим у регуляції їх емоцій.

2. Модель компетентностей Д. Гоулмана

Модель емоційного інтелекту, запропонована Д. Гоулманом, стала однією з найбільш впливових і популярних концепцій у психології та менеджменті. Вперше представлена в його книзі «Емоційний інтелект» (Гоулман, Д., 2018), ця модель не тільки заклала основи для розуміння емоційного інтелекту (EI), але й відкрила нові горизонти для його практичного застосування в різних сферах, включаючи лідерство, управління та міжособистісні стосунки.

Модель Д. Гоулмана є так званою «змішаною» моделлю емоційного інтелекту, оскільки вона включає в себе не лише когнітивні здібності, але й особистісні риси та соціальні навички. Він визначає емоційний інтелект як здатність людини розпізнавати власні емоції і емоції інших людей, управляти ними, а також використовувати ці емоції для досягнення поставлених цілей. Він поділяє EI на 5 ключових складових, кожна з яких має свої специфічні характеристики та функції (Гоулман, Д., 2018):

- Самоусвідомлення — здатність розпізнавати свої емоції та розуміти їхній вплив на поведінку і рішення.
- Самоконтроль — вміння контролювати свої емоції, особливо під час стресу, і замінювати небажані емоції на продуктивні для збереження рівноваги та прийняття зважених рішень.
- Мотивація — здатність налаштовуватися на емоції, які допомагають досягати успіху, долати труднощі, підтримувати позитивний настрій і оптимізм.
- Соціальна чутливість — здатність розпізнавати емоції інших, проявляти емпатію та відповідним чином реагувати на почуття людей.
- Керування відносинами — вміння ефективно взаємодіяти з іншими, підтримувати здорові стосунки через комунікацію, вирішення конфліктів, лідерство і вплив.

Модель Гоулмана відзначається своєю ієрархічною структурою, де кожен рівень є передумовою для наступного. Наприклад, самосвідомість є необхідною для того, щоб розвивати самоконтроль, а обидві ці здібності є основою для успішного управління відносинами. Водночас модель є адаптивною: Д. Гоулман вказує на те, що складові ЕІ можуть змінюватися залежно від контексту, наприклад, професійної діяльності або культурного середовища.

3. Змішана модель Р. Бар-Она

Змішана модель емоційного інтелекту, розроблена Р. Бар-Оном, об'єднує як когнітивні здібності, так і особистісні риси, підкреслюючи їхню важливість для успішної адаптації та функціонування в суспільстві. Р. Бар-Он визначає емоційний інтелект як набір емоційних, соціальних та когнітивних компетенцій, які впливають на здатність людини розуміти і управляти своїми емоціями, а також ефективно взаємодіяти з іншими (Bar-On, R., 1997).

До компонентів моделі відносяться:

- Внутрішньоособистісні навички: самоусвідомлення, впевненість у собі, самоповага, незалежність, самоконтроль.
- Міжособистісні навички: емпатія, міжособистісні відносини, соціальна відповідальність.

- Адаптивність: гнучкість, навички вирішення проблем, реалістичне мислення.
- Управління стресом: стресостійкість, імпульсивний контроль.
- Загальний настрій: оптимізм, задоволеність життям.

Ця модель підкреслює взаємозв'язок між емоційними та соціальними факторами, які визначають загальну ефективність особистості у житті та роботі.

4. Диспозиційна модель емоційного інтелекту К. В. Петридеса та Е. Фернхема

Диспозиційна модель емоційного інтелекту – Trait EI, розроблена К.В. Петридесом та Е. Фернхемом, розглядає емоційний інтелект як сукупність особистісних рис, пов'язаних із сприйняттям, вираженням і регуляцією емоцій (Petrides, K. V., Furnham, A., & Mavroveli, S., 2008). Автори підкреслюють важливість індивідуальних диспозицій, що формуються на найнижчому рівні ієрархії особистості та впливають на її емоційну поведінку. Основні компоненти цієї моделі включають такі риси, як: адаптивність, асертивність, сприйняття емоцій (власних і чужих), вираження емоцій, управління емоціями, низька імпульсивність, навички взаємин, самооцінка, самомотивація, соціальна компетентність, управління стресом, емпатія, щастя і оптимізм. Trait EI є відносно стабільною рисою, хоча можуть бути незначні зміни з віком, пов'язані з розвитком соціальних і емоційних навичок. Високий Trait EI асоціюється з кращими соціальними навичками та адаптивними стилями поведінки. Водночас можливі ситуації, де високий EI може бути неадаптивним.

Trait EI корелює з рисами моделі «Великої п'ятірки» (сумлінність, відкритість новому досвіду, емоційну стійкість, доброзичливість (окрім екстраверсії/інтроверсії) (Petrides et. Al., 2008), що показує його інтеграцію в особистісну структуру. Це відрізняє його від моделей, які розглядають EI як когнітивну здатність.

Trait EI вимірюється через самооцінювання та відображає стабільні емоційні самосприйняття і диспозиції, що робить його відмінним від емоційного інтелекту моделі здібностей Дж. Мейєра та П. Саловея, який вимірюється за

допомогою тестів, подібних до IQ. Моделі здібностей EI стикаються з труднощами через суб'єктивність емоційного досвіду, що ускладнює створення об'єктивних критеріїв оцінювання. Ці проблеми ставлять під сумнів надійність тестів моделі здібностей EI (Petrides et. Al., 2008).

Сучасні теорії пояснення EI зосереджуються на інтеграції когнітивних, емоційних та соціальних компетенцій, де соціо-емоційна компетентність (СЕК) відіграє центральну роль. СЕК розглядається як практичний інструмент реалізації EI, забезпечуючи ефективну регуляцію емоцій та продуктивну міжособистісну взаємодію. Цей підхід демонструє, як емоційний інтелект втілюється у конкретних поведінкових стратегіях, що робить СЕК фундаментальним компонентом EI.

5. Соціо-емоційна компетентність у структурі емоційного інтелекту

Соціо-емоційна компетентність є багатограним конструктом, що об'єднує емоційні та соціальні аспекти, необхідні для адаптивної поведінки та гармонійної взаємодії. Вона включає здатність розпізнавати та регулювати власні емоції, розуміти емоційний стан інших людей і будувати позитивні соціальні зв'язки. Як зазначають Denham та інші (2016), емоції та соціальні навички є взаємозалежними компонентами, що спільно забезпечують ефективність міжособистісних взаємодій (Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. M., 2016).

- Соціо-емоційна компетентність включає:
- Самоусвідомлення – здатність розуміти свої емоції.
- Емоційну регуляцію – контроль над емоційними реакціями.
- Соціальну обізнаність – розуміння емоцій інших.
- Міжособистісні навички – ефективну взаємодію з іншими.

Розвиток СЕК безпосередньо впливає на практичне застосування емоційного інтелекту. Особи з високим рівнем СЕК здатні не лише ефективно регулювати емоції, а й конструктивно вирішувати конфлікти, адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати гармонійні стосунки. У цьому аспекті СЕК виступає механізмом, який поєднує когнітивні та емоційні аспекти EI, створюючи основу для досягнення особистісного і соціального благополуччя.

Соціо-емоційна компетентність є ключовою складовою емоційного інтелекту, що забезпечує здатність керувати емоціями, будувати міжособистісні стосунки та приймати зважені рішення в стресових ситуаціях. Вона сприяє розвитку ефективних копінг-стратегій, які, в свою чергу, впливають на рівень тривоги та загальний психоемоційний стан.

Дослідження Т. Бхата та Д. Чахала підкреслює, що підлітки з високим рівнем соціо-емоційної компетентності демонструють кращу психічну стійкість та менший рівень тривоги. Водночас, рівень тривоги тісно пов'язаний з використанням дезадаптивних копінгів, таких як уникнення чи самозвинувачення. Наприклад, в одному з досліджень підлітків було встановлено значну кореляцію між здатністю керувати емоціями та зниженням симптомів депресії й тривоги (Bhat, T. A., & Chahal, D., 2022).

Сучасні дослідження вказують на прямий зв'язок між низькою соціо-емоційною компетентністю та підвищеною гнітючою тривогою. Підлітки, які не вміють ефективно регулювати емоції, схильні до використання дезадаптивних стратегій, таких як уникнення проблем або надмірна фокусованість на негативних емоціях. Це погіршує їхній емоційний стан та сприяє виникненню стресових реакцій.

Дослідження Д. Вученовіча та ін. підтверджує, що емоційна компетентність впливає на вибір копінг-стратегій. Емоційно компетентні індивіди частіше використовують проблемно-орієнтовані копінги, які допомагають знижувати рівень тривоги. Натомість уникання або емоційно-фокусовані стратегії можуть посилювати негативні стани, особливо серед підлітків, які не мають достатніх ресурсів для регуляції емоцій (Vucenovic, D., Sipek, G., & Jelic, K., 2023).

Для зниження рівня тривоги та розвитку адаптивних копінг-стратегій важливо інтегрувати навчання соціо-емоційних навичок у освітні програми. Це може включати тренінги з розвитку емоційної регуляції, емпатії та навичок вирішення конфліктів. Зокрема, залучення до програми SEL може значно підвищити здатність підлітків до ефективного подолання стресових ситуацій та зменшити ризик розвитку тривожних розладів .

Дослідження (Denham, et. al., 2016) підтверджує, що СЕК тісно пов'язана з когнітивними аспектами ЕІ та сприяє адаптивній поведінці. Високий рівень СЕК дозволяє не лише ефективно регулювати емоції, а й конструктивно вирішувати конфлікти, підтримувати гармонійні стосунки та адаптуватися до стресових ситуацій.

Зв'язок соціо-емоційної компетентності із копінг-стратегіями

Копінг-стратегії є механізмами, які особистість використовує для подолання стресу. Соціо-емоційна компетентність визначає вибір копінгів: адаптивних чи дезадаптивних. Дослідження (Vucenovic et al., 2023) вказують, що емоційно компетентні особи частіше обирають проблемно-орієнтовані копінги, такі як «планування» чи «активне подолання», які ефективно знижують тривогу. Водночас низький рівень СЕК асоціюється із дезадаптивними копінгами, зокрема самозвинуваченням, уникненням або поведінковим розмежуванням.

Дані показують, що:

- Прогностична тривога посилює використання уникнення ($r = 0.360$) і самозвинувачення ($r = 0.385$).
- Гнітюча тривога має сильні кореляції з дезадаптивними копінгами, такими як відмова ($r = 0.472$) та поведінковим розмежуванням ($r = 0.408$).

Однак високий рівень СЕК може компенсувати ці тенденції, сприяючи переходу до більш конструктивних стратегій, як-от вираження емоцій.

Тривога тісно пов'язана з рівнем СЕК. Підлітки та дорослі з низьким рівнем СЕК частіше демонструють підвищений рівень прогностичної та гнітючої тривоги. Це зумовлено неможливістю ефективно регулювати емоції та використовувати адаптивні копінги. Водночас інтеграція програм соціо-емоційного навчання (SEL) допомагає знизити рівень тривоги та розвинути навички конструктивного подолання.

1.2. Сучасні уявлення про взаємозв'язок емоційного інтелекту, копінг-стратегій та тривожності

Взаємозв'язок емоційного інтелекту (ЕІ), тривожності та копінг-стратегій є важливою сферою психологічних досліджень. Цей взаємозв'язок є ключовим для розуміння індивідуальних відмінностей в управлінні стресом і зміцненні психічного благополуччя. Дослідження постійно демонструють посередницьку роль ЕІ у подоланні тривоги, особливо за несприятливих умов, таких як пандемія COVID-19. У цьому звіті узагальнено результати останніх досліджень для з'ясування механізмів, за допомогою яких ЕІ впливає на копінг-стратегії та пом'якшує тривожність.

Емоційний інтелект, що охоплює здатність сприймати, розуміти та регулювати емоції, став вирішальним предиктором психологічної стійкості. Люди з високим рівнем ЕІ демонструють покращену емоційну регуляцію, що дозволяє їм ефективно справлятися з тривогою. За даними Geraci, A., Di Domenico, L., & D'Amico, A (2024), сприйнятий ЕІ значною мірою прогнозує нижчий рівень тривожності, що підкреслює роль самосвідомості та емоційної регуляції в пом'якшенні стресу.

Por, Barriball, Fitzpatrick, & Roberts (2011) провели дослідження, яке показало прямий зв'язок між емоційним інтелектом і стратегією копінгу на основі вирішення проблем. Ці результати підтверджують, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту частіше використовують стратегії проблемно-орієнтованого копінгу, що знижує рівень тривоги та стресу. Також було виявлено, що емоційний інтелект та стратегія вирішення проблем тісно пов'язані, в той час як стратегії уникнення частіше використовуються людьми з нижчим рівнем емоційного інтелекту, що підвищує рівень тривоги (Saklofske, D.H.; Austin, E.J.; Mastoras, S.M.; Beaton, L.; Osborne, S.E, 2012).

1. Стратегії подолання: посередницька роль

Копінг-стратегії поділяються на стилі наближення – сфокусовані на проблемі та уникнення – сфокусовані на емоціях. Емпіричні дані свідчать про те, що стратегії наближення, такі як вирішення проблем і пошук емоційної підтримки, корелюють зі зниженням тривожності, тоді як стратегії уникнення, такі як

заперечення або відсторонення, часто передбачають підвищення рівня тривожності.

Дослідження Prentice, C.; Zeidan, S.; Wang, X. (2020) показало, що ЕІ значно покращує прийняття стратегій подолання труднощів, тим самим знижуючи тривожність. На противагу цьому, низький рівень ЕІ асоціюється з поведінкою уникнення, яка забезпечує тимчасове полегшення, але не усуває першопричину стресу. Ця відмінність підкреслює адаптивну природу підходу до подолання стресу, особливо в контексті тривалих стресових факторів, таких як пандемія.

2. Тривога як модератор

Тривога сама по собі впливає на вибір та ефективність копінг-стратегій. Різниця між тривогою стану і тривогою риси, описана Спілбергером та ін. (1972), має вирішальне значення. Тривога риси схиляє людей до сприйняття ситуацій як більш загрозливих, що часто призводить до прийняття стратегій уникнення. Тривога стану, будучи ситуативною, краще реагує на втручання, які підвищують ЕІ та сприяють розвитку адаптивних механізмів подолання.

Пандемія COVID-19 надала унікальну можливість дослідити динаміку ЕІ, тривожності та копінгу (Geraci, A., et. al., 2024). Отримані дані свідчать про таке:

- Підхід до подолання значною мірою пророкує зниження тривожності, опосередковане високим рівнем ЕІ.
- Копінг-стратегії уникнення, хоча і є тимчасово ефективними, але при тривалому застосуванні сприяють підвищенню тривожності.
- Тренування емоційного інтелекту було визначено як захисний фактор, що підвищує стійкість під час криз.

Взаємозв'язок між емоційним інтелектом, копінг-стратегіями та тривожністю забезпечує надійну основу для розуміння індивідуальних відмінностей в адаптації до стресу. Високий ЕІ не тільки сприяє прийняттю адаптивних стратегій подолання стресу, але й опосередковує зв'язок між стресом і тривогою. Майбутні дослідження повинні продовжувати вивчати цю динаміку в різних

групах населення та в різних умовах стресу, щоб розробити цілеспрямовані втручання для покращення психічного благополуччя.

Цей звіт об'єднує інформацію з різних джерел, щоб забезпечити комплексне розуміння ролі ЕІ в управлінні тривогою та підвищенні ефективності подолання стресу.

1.3. Теоретичні засади вивчення тривожності: визначення, компоненти, рівні прояву та чинники виникнення

Тривожність є складним і багатовимірним психологічним феноменом, що вимагає глибокого теоретичного аналізу для його розуміння та ефективної корекції. Наукова література описує тривожність як емоційний стан, що виникає у відповідь на сприйняту загрозу або небезпеку, і відрізняється від страху тим, що не завжди має чітко визначений об'єкт чи причину. Тривожність, як зазначають дослідники, включає кілька важливих компонентів, проявляється на різних рівнях інтенсивності, та обумовлена численними чинниками.

Феномен тривожності вивчався численними вітчизняними та зарубіжними дослідниками, які запропонували різні теоретичні підходи до його розуміння та пояснення. Одним із перших, хто розглянув тривожність у межах психоаналітичної теорії, був Зигмунд Фрейд. Він визначав тривожність як наслідок конфлікту між внутрішніми інстинктами та зовнішніми вимогами. Фрейд виділив три типи тривожності: реальну, невротичну та моральну, кожен з яких виконує функцію сигналу, що попереджає особистість про можливу небезпеку (Freud, S., 1936). Карен Хорні, з іншого боку, акцентувала увагу на соціальних та культурних чинниках тривожності. Вона вважала, що тривожність може виникати внаслідок відчуття відчуженості та незадоволення базових потреб у безпеці та любові (Horney, K., 1950). Вільгельм Райх, засновник тілесно-орієнтованої терапії, підкреслював тілесний аспект тривожності, зокрема, прояви м'язової скутості та ригідності як фізичні відмови від дій (Reich, W., 1980).

Альфред Адлер розглядав тривожність як індивідуальну особливість, пов'язану з необхідністю відновити відчуття єдності з соціальним оточенням.

Адлер вважав, що тривожність виникає, коли особистість надмірно реагує на завдання, яке сприймає як перевірку на свою повноцінність (Adler, A., 1956).

Гаррі Саллівен пов'язував тривожність з соціальною оцінкою, яка формується ще в дитинстві. Він зазначав, що дитина, яка стикається з негативною оцінкою своїх вчинків, може втратити відчуття безпеки, що веде до розвитку тривожності Sullivan, H. S. (1953).

Еріх Фромм вбачав джерело тривожності у відчутті відчуження та самотності, яке виникає через безпорадність перед силами суспільства та природи. Він вважав, що єдиним ефективним способом подолання цього відчуття є встановлення любовних відносин між людьми Fromm, E. (1941).

Представники гуманістичної психології, такі як Абрахам Маслоу та Карл Роджерс, розглядали тривожність як стан, що виникає через внутрішні конфлікти між тим, ким людина є, і тим, ким вона прагне бути. Вони також зазначали, що тривожність може виникати через нерозуміння власних потреб та конфлікт цінностей (Maslow, 1968; Rogers, 1951).

Фріц Перлз, засновник гештальт-терапії, трактував тривожність як результат розриву між теперішнім і майбутнім. Він вважав, що плани на майбутнє можуть заважати людині усвідомлювати теперішній момент, що веде до тривожності (Perls, F., 1947).

У когнітивній психології тривожність розглядається як наслідок усвідомлення людиною неможливості інтерпретувати події за допомогою наявних когнітивних конструкцій. Зокрема, Джордж Келлі вказував, що це породжує відчуття незахищеності та безпорадності (Kelly, G. A., 1955).

Біхевіористи, зокрема Джон Вотсон і Беррес Скіннер, трактували тривожність як навчений стан, що виникає внаслідок умовного рефлексу. Вони стверджували, що тривожність може бути результатом асоціації нейтральних стимулів з негативними подіями (Watson, J. B., & Rayner, R., 1920; Skinner, B. F., 1953).

1. Компоненти тривожності

Згідно з сучасними теоріями, тривожність є багатовимірним феноменом, що включає кілька компонентів, кожен з яких відображає різні аспекти переживання цього стану:

- 1) Емоційний компонент охоплює суб'єктивне відчуття страху, занепокоєння або дискомфорту. Він є найбільш помітним і типовим проявом тривожності, що відрізняє цей стан від інших емоційних реакцій (Freud, S., 1936).
- 2) Когнітивний компонент включає думки про можливу небезпеку або труднощі, які можуть виникнути у майбутньому. Ці мисленнєві процеси характеризуються зосередженістю на негативних прогнозах і часто супроводжуються почуттям невизначеності (Beck, A. T., 1976).
- 3) Фізіологічний компонент проявляється через тілесні реакції, такі як підвищене серцебиття, пітливість, м'язова напруга. Ці фізіологічні зміни є частиною підготовки організму до «боротьби або втечі» у відповідь на загрозу (Spielberger, C. D., 1983).
- 4) Поведінковий компонент характеризується прагненням уникати певних ситуацій або шукати підтримку для зменшення відчуття тривоги. Такі поведінкові стратегії часто стають основою для розвитку тривожних розладів, якщо вони застосовуються надмірно (Horney, K., 1945).

2. Рівні прояву тривожності

Тривожність може проявлятися на різних рівнях інтенсивності, кожен з яких має свої особливості та наслідки для індивідуальної поведінки та функціонування:

- 1) Нормальний (оптимальний) рівень тривожності вважається необхідним для ефективної адаптації до реальності та досягнення кращих результатів у діяльності. Він допомагає мобілізувати сили та зосередитися на завданнях, що підвищує продуктивність і ефективність діяльності. Як зазначає Царькова, О. В. (2015), нормальна тривожність є позитивним чинником, що стимулює адаптацію.
- 2) Високий рівень тривожності розглядається як неадаптивна реакція, яка може призводити до дезорганізації поведінки та діяльності. Висока три-

можність супроводжується постійним відчуттям небезпеки та занепокоєнням, що ускладнює нормальне функціонування та розвиток індивіда. Цей рівень тривожності може стати основою для розвитку різних психічних розладів (Царькова, О. В., 2015).

- 3) Відсутність тривожності може бути проблематичною, оскільки без почуття небезпеки особа може неадекватно реагувати на реальні загрози. Це впливає на здатність до адаптації та розвитку, знижуючи можливість ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями (Eysenck, H. J., 1979).

3. Чинники виникнення тривожності

Тривожність є складним і багатовимірним феноменом, який формується під впливом різних факторів. Залежно від підходу, дослідники виділяють різні категорії чинників, що впливають на розвиток тривожності.

1) Генетичні та біологічні фактори

- Г. Айзенк у «The Structure and Measurement of Intelligence» (Eysenck, H. J., 1979) досліджував вплив генетичних факторів на тривожність, відзначаючи зв'язок між нейротизмом і спадковістю. Айзенк акцентував увагу на ролі нейромедіаторів у регуляції тривожності. У своїй роботі «The Structure and Measurement of Intelligence» вказав на спадкові особливості як на важливий компонент тривожності. Він вважав, що тривожність може бути результатом високого рівня нейротизму, який має генетичну основу.
- К. Ізард у своїй роботі «Emotion Research and the Emotion System» (Izard, C. E., 1991) досліджував біохімічні та нейробіологічні аспекти емоцій, включаючи тривожність, зокрема вивчаючи роль різних емоційних систем.
- Р. Кеттел в «The Scientific Analysis of Personality» (Cattell, R. B., 1946) вивчав різноманітність особистісних рис і їхній вплив на тривожність, акцентуючи увагу на факторах особистісної схильності.
- Дж. Ледун у книзі «The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life» (LeDoux, J., 1996) досліджував нейробіологічні аспекти

тривожності, зокрема роль амігдали та інших мозкових структур у регуляції емоційних реакцій.

2) Психологічні фактори

Психологічні фактори включають особистісні риси, когнітивні процеси та внутрішні конфлікти.

- З. Фрейд в книзі «Beyond the Pleasure Principle» (Freud, S., 1920), вважав, що тривожність виникає внаслідок внутрішніх конфліктів між несвідомими бажаннями і соціальними нормами. Це підкреслює важливість психоаналітичних аспектів у формуванні тривожності.
- А. Бек у «Cognitive Therapy and the Emotional Disorders» (Beck, A. T., 1976) досліджував когнітивні чинники тривожності, такі як дисфункціональні мисленнєві процеси і негативні переконання, що можуть призводити до розвитку тривожних розладів.
- К. Хорні у «Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis» (Horney, K., 1945) акцентувала увагу на соціальних і культурних чинниках, які можуть сприяти тривожності через порушення базових потреб у безпеці та любові.
- П. Тілліх в «The Courage to Be» (Tillich, P., 1952) досліджував тривожність у контексті екзистенціальної філософії, підкреслюючи роль відчуття відокремленості і відсутності сенсу в житті.
- К. Роджерс у «On Becoming a Person» (Rogers, C. R., 1961) акцентував увагу на значенні самоактуалізації та внутрішнього конфлікту в розвитку тривожності, підкреслюючи важливість прийняття себе і справжності.
- Дж. Келлі у «The Psychology of Personal Constructs» (Kelly, G. A., 1955) розглядав тривожність як результат неузгодженості в особистісних конструктах і порушення передбачуваності майбутніх подій.

3) Соціальні фактори

Соціальні чинники включають вплив соціального оточення, стосунків і культурних норм.

- Дж. Боулбі у «A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development» (Bowlby, J., 1988) підкреслював значення ранніх прив'язаностей і соціальних взаємодій у формуванні тривожності. Він вважав, що порушення в ранніх стосунках можуть призводити до тривожних розладів.
- Л. Виготський у «Психологія розвитку дитини» розглядав соціально-культурний контекст як важливий чинник, що впливає на розвиток особистості та тривожності. Виготський підкреслював роль соціального середовища у формуванні психологічних характеристик.
- О. Прихожан у «Психологічні особливості тривожності у підлітковому віці» досліджувала вплив шкільного середовища та соціальних стосунків на тривожність у дітей і підлітків.
- Ч. Спілбергер у «Manual for the State-Trait Anxiety Inventory» (Spielberger, C. D., 1983) розробив методи для вимірювання тривожності, досліджуючи соціально-психологічні аспекти, що впливають на її рівень.
- Дж. Тейлор у «Psychological Stress and Anxiety» (Taylor, J. A., 1979) досліджував вплив соціальних стресорів на тривожність, акцентуючи увагу на роль соціальних взаємодій у формуванні емоційного стану.
- Н. Міллер у «The Social Psychology of Anxiety» (Miller, N. E., 1968) розглядав соціальні фактори, такі як міжособистісні стосунки та соціальні ситуації, як важливі чинники виникнення тривожності.

4) Біохімічні фактори

Біохімічні аспекти включають вплив нейромедіаторів та гормональних змін на тривожність.

- Г. Айзенк також досліджував біохімічні аспекти тривожності, зокрема роль нейромедіаторів, таких як серотонін і дофамін, у регуляції емоцій.
- Дж. Ледун у своїй роботі акцентував на ролі гормональних змін у регуляції тривожності і на тому, як біохімічні процеси впливають на емоційні реакції.

- А. Спенс у «Biochemical Perspectives on Anxiety» (Spence, A., 1986) досліджував роль нейромедіаторів і гормональних змін у регуляції тривожності, акцентуючи на біохімічних аспектах.

4. Теорія тривожності Чарльза Спілбергера

Чарльз Спілбергер запропонував розмежування тривожності на два основні види: ситуативну тривогу (state anxiety) та особистісну тривожність (trait anxiety). Це розмежування дозволяє більш точно розуміти природу тривожності та її різні прояви.

- 1) Ситуативна тривога (state anxiety): це тимчасовий емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну ситуацію, сприйману людиною як загрозову. Ситуативна тривога характеризується високим рівнем напруження і неспокою, які зникають після завершення небезпечної ситуації. Вона може бути адаптивною і корисною, оскільки мобілізує ресурси організму для подолання загрози(Основа). Це тимчасовий емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну ситуацію, що об'єктивно викликає занепокоєння. Такий стан може виникати у будь-якої людини в ситуаціях, що передбачають можливі неприємності чи життєві ускладнення. Спілбергер вважає, що ситуативна тривожність є цілком нормальною та позитивною, оскільки вона виконує мобілізуючу функцію, допомагаючи людині серйозно та відповідально підійти до вирішення проблем, що виникають. Зниження ситуативної тривожності може свідчити про інфантильну життєву позицію або недостатньо сформовану самосвідомість, якщо людина перед серйозними викликами демонструє недбалість і безвідповідальність. Важливо зазначити, що певний рівень тривожності є природною рисою активної діяльності людини, і кожен має свій оптимальний рівень тривожності, який може вважатися корисним
- 2) Особистісна тривожність (trait anxiety): це відносно стійка риса особистості, яка характеризується схильністю до переживання тривожності в різних життєвих ситуаціях. Люди з високим рівнем особистісної тривожності часто сприймають багато ситуацій як загрозові, навіть коли реальної небезпеки

немає. Ця форма тривожності часто пов'язана з психологічними розладами і може мати негативний вплив на повсякденне життя (Spielberger, C. D., 1983).

Ч. Спілбергер вказує на те, що ситуативна тривога може бути корисною і мобілізуючою, тоді як особистісна тривожність є більш стійкою і часто пов'язаною з проблемами психічного здоров'я. Його модель допомагає розрізняти тимчасові та постійні аспекти тривожності, що важливо для діагностики та лікування тривожних розладів.

1.4. Вплив емоційного інтелекту на процес прийняття рішень під час стресу

Стрес є невід'ємною частиною людського життя і має значний вплив на психологічні та фізіологічні процеси. Одним із ключових аспектів, які піддаються впливу стресу, є процес прийняття рішень. В умовах стресу люди часто стикаються з підвищеним рівнем тривожності, який може призводити до змін у когнітивних процесах, сприйнятті ризиків та оцінці можливих наслідків своїх дій, збільшуючи емоційну реактивність і призводячи до менш раціональних рішень.

Одна з перших спроб теоретизувати вплив стресу на прийняття рішень була зроблена Германном (Hermann, C. F., 1963) у його «кризовій моделі». Він стверджував, що у стресових ситуаціях, особливо під час кризи, рішення приймаються в умовах загрози, несподіванки та обмеженого часу. За Германном, ці три фактори змушують особу, що приймає рішення, діяти швидко, з обмеженою інформацією, що може призвести до менш раціональних рішень. Однак подальші дослідження, такі як роботи Біллінгса та ін. (Billings, R. S., Milburn, T. W., & Schaalman, M. L. 1980), показали, що не всі елементи цієї моделі мають емпіричну підтримку. Наприклад, несподіванка виявилася менш важливою для процесу прийняття рішень, ніж передбачалося спочатку, тоді як загроза дійсно відіграє вирішальну роль у формуванні реакцій на стресові ситуації.

Ще однією значущою теоретичною моделлю є модель «прийняття рішень в умовах дефіциту часу», розроблена Броннером (Bronner, R., 1982). Ця модель

зосереджується на тому, як стрес, викликаний обмеженими часовими ресурсами, впливає на вибір стратегій прийняття рішень. Броннер виділив три основні компоненти дефіциту часу: наявність часу для ухвалення рішення, чутливість до проблеми та інтенсивність проблеми. Ця модель показує, що під час стресу люди можуть стати більш схильними до використання простих стратегій, що дозволяють зекономити час, але водночас можуть бути менш ефективними.

Міллер запропонував концепцію, згідно з якою люди під стресом можуть використовувати стратегії фільтрації та прискорення обробки інформації. Це означає, що в умовах стресу люди схильні фокусуватися лише на найбільш важливих аспектах проблеми, ігноруючи інші деталі. Однак, така фільтрація може призвести до упущення критично важливої інформації, що знову ж таки впливає на якість рішення (Miller, N. E., 1968).

Дженіс і Манн у своїй моделі прийняття рішень під стресом запропонували концепцію «адаптивного механізму подолання». Вони припустили, що під час стресу люди використовують різні стратегії для зменшення психологічного навантаження, пов'язаного з ухваленням важливих рішень. Це можуть бути такі стратегії, як уникнення прийняття рішення або використання спрощених правил для вибору, що, однак, може призвести до менш оптимальних результатів (Janis, I. L., & Mann, L., 1977).

Більш сучасні дослідження, такі як робота Пабста та ін., показують, що гострий стрес може мати швидкий та тимчасовий вплив на процес прийняття рішень. Згідно з їхніми дослідженнями, стресові ситуації з високим рівнем тиску змушують людей використовувати менш складні когнітивні стратегії та робити вибір на основі обмеженої кількості інформації. Це може призвести до зниження якості ухвалених рішень, особливо коли ситуація вимагає швидкої реакції (Pabst, S., Brand, M., & Wolf, O. T., 2013).

Стрес може впливати на всі етапи процесу прийняття рішень, але особливо вразливими є три аспекти: збір інформації, генерація альтернатив та оцінка варіантів. Дослідження показують, що під впливом стресу люди схильні до передчасного завершення — прийняття рішення до того, як будуть розглянуті всі

можливі альтернативи. Це може призвести до менш ефективних рішень, оскільки стрес обмежує здатність до систематичного аналізу варіантів.

Також стрес призводить до звуження уваги, коли людина концентрується лише на певних аспектах ситуації, ігноруючи інші важливі фактори. Це може викликати збільшення упереджень у прийнятті рішень, коли рішення приймаються на основі обмеженої інформації.

Стрес також має сильний вплив на емоційний компонент прийняття рішень. Згідно з дослідженнями (Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S., 2015), емоції, викликані стресом, можуть змінювати процес прийняття рішень, часто призводячи до ірраціональних виборів. Наприклад, страх і тривога можуть спричинити ухиляння від прийняття рішення, тоді як гнів може стимулювати швидке, але необдумане прийняття рішення.

Емоційний інтелект (EI) відіграє ключову роль у пом'якшенні негативного впливу стресу на прийняття рішень. У той час як стрес може знижувати якість рішень через обмеження когнітивних можливостей та викликання ірраціональної поведінки, люди з високим рівнем EI здатні ефективно регулювати свої емоції, що допомагає зменшити стресову реакцію і підтримувати ясність мислення. Використовуючи стратегії когнітивного переосмислення та емоційного дистанціювання, вони здатні приймати більш зважені та обґрунтовані рішення навіть у складних і стресових ситуаціях. Таким чином, EI виступає важливим буфером, який сприяє збереженню раціональності та адаптивності під час прийняття рішень у стресових умовах.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту використовують різні стратегії для управління своїми емоціями, особливо під час стресу. Одним із таких механізмів є когнітивне переосмислення (*cognitive reappraisal*), що передбачає зміну способу інтерпретації ситуації для зменшення її емоційного впливу. Наприклад, замість того щоб бачити в стресовій ситуації загрозу, людина може переосмислити її як виклик або можливість для зростання (Gross, 2002).

Іншим важливим механізмом є емоційне дистанціювання (*emotional distancing*), що дозволяє людям з високим EI уникати надмірного залучення в негативні емоції. Ця стратегія полягає у свідомому відстороненні від емоційно-

го впливу, що допомагає зберегти об'єктивність та спокій у стресових ситуаціях (Mikolajczak, 2008).

Існує кілька моделей, які пояснюють, як емоційний інтелект сприяє підвищенню стресостійкості. Однією з таких моделей є модель адаптивного реагування (adaptive response model), яка підкреслює, що люди з високим рівнем ЕІ здатні швидко адаптуватися до змін та ефективно реагувати на стресові чинники. Завдяки вмінню контролювати свої емоції та залишатися зосередженими, вони можуть приймати більш обґрунтовані рішення навіть у складних ситуаціях (Salovey & Mayer, 1990).

Ще одна важлива модель — модель регуляції емоцій під тиском (emotion regulation under pressure model). Вона передбачає, що люди з високим ЕІ краще управляють своїми емоціями в умовах стресу, що допомагає їм знижувати рівень тривожності та підтримувати когнітивні функції на високому рівні (Matthews 2006). Це, у свою чергу, сприяє прийняттю раціональних та зважених рішень.

Протягом останніх десятиліть дослідники зосередили свою увагу на вивченні взаємозв'язку між ЕІ, стресом і прийняттям рішень, надаючи значний обсяг емпіричних даних, що підтверджують важливість ЕІ у цих процесах.

Значна емоційна залученість у кризових ситуаціях може призвести до підвищеного рівня тривожності та паніки, що негативно впливає на здатність приймати рішення. Однак, високий рівень ЕІ допомагає зменшити ці ефекти, сприяючи більшій стійкості до стресу і підвищуючи ефективність прийняття рішень навіть у найскладніших умовах (Salovey & Grewal, 2005).

Люди з високим ЕІ схильні до більшого самоконтролю і використовують ефективні стратегії регуляції емоцій, такі як когнітивне переосмислення та емоційне дистанціювання (Gross, 2002). Вони краще адаптуються до змін і здатні підтримувати об'єктивність і ясність мислення навіть у складних умовах. З іншого боку, люди з низьким рівнем ЕІ частіше піддаються негативному впливу стресу, що призводить до підвищеного рівня тривожності, імпульсивності та когнітивних помилок. Дослідження, проведене (Matthews (2006), показало, що учасники з низьким ЕІ мали значно більше труднощів із прийняттям рішень під

час стресових ситуацій, оскільки вони частіше піддавалися паніці і робили ірраціональні вибори.

У сфері екстрених служб, наприклад, працівники, які мають високий рівень EI, можуть краще контролювати свої емоції під час кризових ситуацій, що дозволяє їм зберігати спокій та ефективно координувати свої дії (Petrides 2004). Подібним чином, у медицині, лікарі з високим EI можуть краще справлятися зі стресом під час складних медичних процедур, зберігаючи здатність до критичного мислення і швидкого прийняття рішень (Arora 2010).

Дослідження (Mikolajczak, 2008) виявило, що люди з високим рівнем EI краще справляються зі стресовими ситуаціями, що призводить до більш ефективного прийняття рішень. У дослідженні брали участь працівники медичних закладів, які регулярно стикалися зі стресовими ситуаціями. Було встановлено, що ті, хто мав високий EI, краще контролювали свої емоції, зберігаючи здатність до критичного мислення, тоді як працівники з низьким EI частіше піддавалися емоційному виснаженню і приймали менш обґрунтовані рішення.

Інше дослідження, проведене (Schutte 2007), показало, що EI відіграє значну роль у зниженні рівня стресу серед студентів під час складання іспитів. Студенти з високим EI демонстрували кращу здатність до управління своїми емоціями, що дозволяло їм знижувати рівень тривожності і підвищувати свою академічну успішність. У свою чергу, студенти з низьким EI виявляли більше ознак стресу, що негативно впливало на їхні результати.

Відмінності в поведінці людей з різним рівнем EI в умовах стресу можна пояснити кількома факторами. По-перше, високий рівень EI дозволяє краще розпізнавати і контролювати власні емоції, що знижує ймовірність їх негативного впливу на когнітивні процеси (Mauger 2008). По-друге, люди з високим EI частіше використовують адаптивні стратегії, такі як когнітивне переосмислення, що допомагає знизити стрес і підтримувати здатність до раціонального мислення (Salovey & Grewal, 2005).

Емпіричні дослідження чітко демонструють важливість емоційного інтелекту у подоланні стресу та прийнятті рішень. Люди з високим рівнем EI краще справляються зі стресом, зберігають когнітивну гнучкість і здатні приймати

більш обґрунтовані рішення навіть у складних ситуаціях. Водночас, люди з низьким ЕІ частіше піддаються негативному впливу стресу, що призводить до погіршення якості їхніх рішень. Це підкреслює важливість розвитку ЕІ як у професійному, так і в особистому житті.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі дипломної роботи проведено детальний аналіз теоретичних підходів до визначення емоційного інтелекту, а також сучасних теорій, які пояснюють його значення для прийняття рішень та ефективного подолання стресу. Особливу увагу приділено взаємозв'язку між емоційним інтелектом, соціо-емоційною компетентністю, копінг-стратегіями та тривожністю.

Емоційний інтелект як багатовимірне поняття: Аналіз наукової літератури підтвердив, що емоційний інтелект є складною багатовимірною конструкцією, яка охоплює когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Моделі емоційного інтелекту (Дж. Майер, П. Саловей, Д. Гоулман) акцентують увагу на різних компонентах цього феномену, таких як управління емоціями, емпатія та соціальні навички.

Соціо-емоційна компетентність як компонент емоційного інтелекту: Соціо-емоційна компетентність (СЕК) визначена як ключова складова емоційного інтелекту, яка забезпечує ефективне розпізнавання, розуміння та регулювання емоцій, а також будівництво здорових міжособистісних стосунків. Розвинена СЕК сприяє зниженню рівня тривожності та використанню адаптивних копінг-стратегій.

Копінг-стратегії як механізми подолання стресу: Особи з високим рівнем СЕК частіше застосовують конструктивні копінг-стратегії, зокрема проблемно-орієнтовані (активне подолання, планування) та емоційно-орієнтовані (позитивний рефреймінг, емоційна підтримка). Натомість низький рівень СЕК корелює з частішим використанням дезадаптивних стратегій, таких як відмова чи самозвинувачення, що погіршує емоційний стан.

Тривожність та її вплив на вибір копінг-стратегій: Високий рівень тривожності (як прогностичної, так і гнітючої) пов'язаний із частішим застосуванням

уникаючих копінг-стратегій, які є менш ефективними у подоланні стресу. Розвиток СЕК знижує рівень тривожності, допомагаючи переходити до більш адаптивних копінгів.

Взаємодія СЕК, тривожності та копінг-стратегій: Дослідження підтвердили, що СЕК відіграє роль посередника між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій. Особливе значення мають такі аспекти:

Розвинене самоусвідомлення та саморегуляція дозволяють уникнути емоційного вигорання в умовах тривалого стресу.

Емпатія та соціальні навички сприяють ефективнішому пошуку соціальної підтримки, що є ключовим ресурсом у подоланні тривоги.

Практичне значення розвитку СЕК: Розвиток СЕК може стати ефективним інструментом для зниження тривожності та формування адаптивних копінг-стратегій. Програми соціально-емоційного навчання (SEL), когнітивно-поведінкові інтервенції та корпоративні тренінги сприяють формуванню емоційної стійкості та кращої адаптації до стресових умов.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІО-ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ОСІБ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

У цьому розділі представлено методологічні засади дослідження, спрямованого на вивчення впливу соціо-емоційної компетентності на копінг-стратегії у осіб з підвищеною тривожністю. Важливою складовою дослідження є чітке визначення параметрів і індикаторів, що дозволяють оцінити досліджувані явища, а також вибір відповідних методик, які забезпечують валідність і надійність отриманих результатів.

У підрозділі детально описано:

- теоретичний аналіз сучасних наукових підходів;
- параметри дослідження та відповідні індикатори, що використовувалися для збору та аналізу даних;
- сформульована концепція дослідження, включаючи побудову емпіричної моделі, яка пояснює дослідницькі гіпотези;
- обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію;
- склад вибірки досліджуваних та її характеристики;
- опис дизайну дослідження;
- огляд методів статистичного аналізу даних, що були використані у дослідженні.

2.1. Характеристика вибірки досліджуваних та методичного інструментарію

Для досягнення поставленої мети було здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до дослідження соціо-емоційної компетентності, копінг-стратегій та тривожності.

1. Основні підходи та моделі дослідження:

- Емоційна компетентність та її вплив на копінг і тривожність:

Дослідження Вученовича, Сіпека та Єліча (2023) показують, що емоційна регуляція та уникнення є значущими предикторами депресії. Автори використовували регресійний аналіз для виявлення зв'язків між емоційною компетентністю та копінг-стратегіями [..].

У дисертації А.О. Шашенкової (2023) була розроблена модель соціо-емоційної компетентності, яка включає такі компоненти, як соціо-емоційна обізнаність, самоуправління, соціальне управління та самоефективність. Ця модель емпірично підтверджує вплив на саморегуляцію та копінг-стратегії студентів.

- Копінг-стратегії:

Теорія Лазаруса та Фолкмана (1984) класифікує копінг на емоційно-фокусований, проблемно-фокусований та унікальний стиль. Ця класифікація стала основою багатьох досліджень, що аналізують вплив емоційної компетентності на вибір копінгів.

- Соціо-емоційна компетентність у контексті психічного здоров'я:

Дослідження Бат і Чахала (2022) демонструють, що соціо-емоційна компетентність позитивно корелює з психічним здоров'ям підлітків і не залежить від статевих відмінностей. Вони використали дескриптивний метод і стратифіковану вибірку [..].

2. Методи дослідження:

Використання валідизованих інструментів, таких як:

- Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ-45) для оцінки емоційної компетентності.
- Coping Inventory для аналізу копінг-стратегій.
- Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS) для виявлення рівня депресії та тривожності [..].
- У дисертації А. О. Шашенкової застосовувались опитувальники та програма розвитку соціо-емоційної компетентності, яка включала тренінги для студентів.

3. Ключові результати:

Висока емоційна компетентність сприяє зниженню тривожності та частішому використанню конструктивних копінгів, таких як планування, активне подолання.

Гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій (жінки частіше використовують емоційно-фокусовані стратегії) виявлені у кількох дослідженнях.

4. Що залишається невивченим:

- Взаємозв'язок між соціо-емоційною компетентністю та конкретними копінг-стратегіями у людей з підвищеною тривожністю.
- Роль специфічних компонентів соціо-емоційної компетентності, наприклад, самоусвідомлення, у виборі копінгів.
- Механізми впливу інтолерантності до невизначеності на регуляцію емоцій та копінг.

2.2. Параметри та індикатори дослідження

Для досягнення мети дослідження було визначено ключові параметри, які характеризують досліджувану проблему, а також індикатори, що дозволяють їх виміряти. До основних параметрів належать: соціо-емоційна компетентність, копінг-стратегії, тривожність, труднощі в регуляції емоцій, а також інтолерантність до невизначеності. Кожен з параметрів оцінювався за допомогою валідизованих психометричних методик.

1. Соціо-емоційна компетентність

Даний параметр відображає здатність особистості розуміти свої емоції, регулювати емоційні реакції, будувати міжособистісні стосунки та ефективно взаємодіяти з іншими.

Індикатори:

- Загальний бал за Опитувальником «Соціо-емоційна компетентність».
- Бали за підшкалами, що характеризують окремі аспекти соціо-емоційної компетентності, такі як «розуміння емоцій» та «управління емоціями».

2. Копінг-стратегії

Параметр демонструє способи, які використовуються для подолання стресових ситуацій, і включає адаптивні та деструктивні копінги.

Індикатори:

Показники за опитувальником Brief-COPE, які відображають частоту використання проблемно-фокусованих та емоційно-фокусованих стратегій, а також унікаючих форм копінгу.

3. Тривожність

Параметр описує рівень реактивної та особистісної тривожності респондентів.

Індикатори:

Бал за шкалою особистісної тривожності – «Шкала тривожності Спілбергера» (STAI).

4. Труднощі в регуляції емоцій

Параметр характеризує здатність респондентів керувати своїми емоціями в різних життєвих ситуаціях.

Індикатори:

- Бали за субшкалами опитувальника «Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)», такими як: «Неприйняття», «Цілі», «Імпульс», «Усвідомлення», «Стратегії», «Чіткість».

5. Інтолерантність до невизначеності

Цей параметр відображає дискомфорт та тривогу, викликані ситуаціями невизначеності.

Індикатори:

- Бали за шкалами опитувальника «Інтолерантність до невизначеності» Н. Карлентона, такими як: «Прогностична тривога», «Гнітюча тривога».

Таким чином, використання комплексної системи параметрів та індикаторів дозволяє детально дослідити вплив соціо-емоційної компетентності на копінг-стратегії у осіб з підвищеною тривожністю.

2.3. Концепція дослідження з побудовою емпіричної моделі

1. Концепція дослідження

Дослідження спрямоване на вивчення впливу емоційного інтелекту, зокрема його складової — соціо-емоційної компетентності, на вибір копінг-стратегій у осіб з підвищеним рівнем тривожності. Основна увага приділяється вивченню того, як окремі аспекти соціо-емоційної компетентності впливають на використання адаптивних і дезадаптивних копінгів та як це корелює з рівнем тривожності.

2. Дослідницькі гіпотези

Основна гіпотеза: розвинені соціо-емоційні компетентності сприяють адаптивному стресодоланню у осіб з підвищеною тривожністю, зменшуючи використання дезадаптивних стратегій.

Додаткові гіпотези:

Гіпотеза 1: високий рівень труднощів регуляції емоцій корелює з підвищенням використання дезадаптивних копінг-стратегій у тривожних людей.

Гіпотеза 2: висока інтолерантність до невизначеності сприяє вибору дезадаптивних копінг-стратегій.

3. Емпірична модель

Емпірична модель включає такі основні змінні:

1) Незалежна змінна (predictor):

- Соціо-емоційна компетентність (компоненти: соціо-емоційна обізнаність, самоусвідомлення, самокерування, соціо-емоційне усвідомлення, соціальне керування, самоефективність).
- Труднощі емоційної регуляції (компоненти: неприйняття, цілі, імпульс, усвідомлення, стратегії, чіткість).
- Інтолерантність до невизначеності (компоненти: прогностична тривога, гнітюча тривога).

2) Залежна змінна (outcome):

- Вибір копінг-стратегій:

- Фокусовані на проблемі: активне подолання, інформаційна підтримка, позитивний рефреймінг, планування.
- Фокусовані на емоціях: емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення.
- Уникаючі: відмова, самовідволікання, вживання речовин, поведінкове розмежування.

3) Модераторна змінна:

- Рівень тривожності – особистісна тривожність.

Схематична структура емпіричної моделі дослідження представлена на рисунку 2.1.

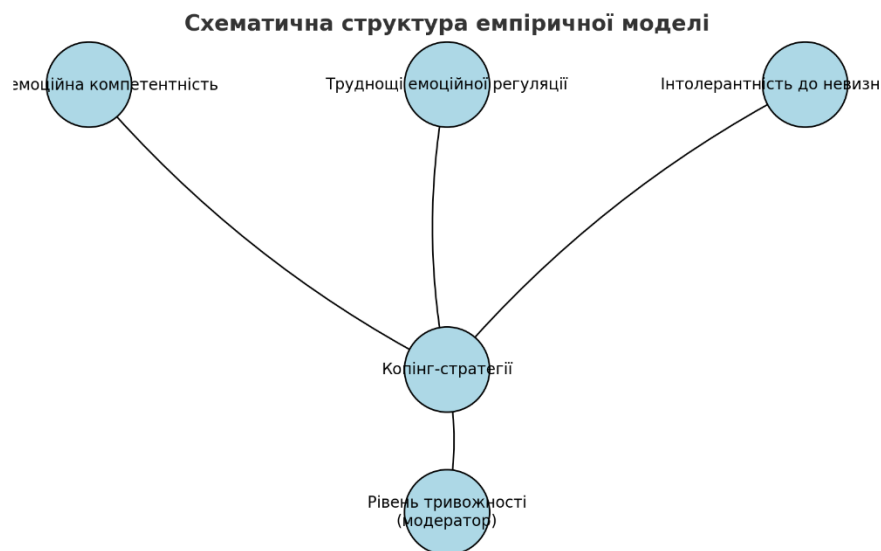


Рис. 2.1. Схематична структура емпіричної моделі дослідження

2.4. Обґрунтування та опис психометричного інструментарію дослідження

Для проведення дослідження впливу соціо-емоційної компетентності на копінг-стратегії у осіб з підвищеною тривожністю було обрано комплекс валідизованих психодіагностичних методик, які відповідають меті та завданням дослідження. Вибір кожної з методик обумовлений її релевантністю, науковою обґрунтованістю та практичною застосовністю в дослідженні взаємозв'язків між соціо-емоційною компетентністю, копінг-стратегіями та рівнем тривожності.

1. Опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» (СЕК)

Опитувальник розроблено в рамках досліджень А. О. Шашенкової (2023) як інструмент для вимірювання соціо-емоційної компетентності. Цей конструкт охоплює здатність людини до розуміння, регуляції та використання емоцій у соціальних взаємодіях. Опитувальник включає такі компоненти:

- Соціо-емоційна обізнаність: розуміння власних і чужих емоцій.
- Самоусвідомлення: здатність до рефлексії над емоційним станом.
- Самокерування: здатність контролювати та адаптувати власну поведінку згідно з ситуацією.
- Соціальне керування: ефективна комунікація та соціальні взаємодії.
- Соціо-емоційне усвідомлення: розуміння емоційних реакцій інших.
- Самоефективність: віра у власні можливості.

Опитувальник містить 54 твердження, які оцінюються за 5-бальною шкалою: від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Дозволяє отримати загальний бал і результати за підшкалами. Анкета опитувальника представлена у додатку А.

Методика валідизована, апробована та адаптована на вибірці українських студентів. Вона показала високі показники внутрішньої узгодженості та валідності. На основі результатів досліджень методика рекомендована для використання в освітньому і дослідницькому контекстах в Україні (Шашенкова А.О., 2023).

2. Шкала труднощів регуляції емоцій (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS)

Оригінальна методика розроблена К. L. Gratz і співавторами для вимірювання труднощів у регуляції емоцій (Сак, Л. В., & Федотова, З. В., 2023). Шкала містить 36 тверджень, розподілених між шістьма субшкалами:

- Неприйняття емоційних реакцій.
- Труднощі у виконанні цілеспрямованих дій.
- Імпульсивність під впливом емоцій.
- Низька обізнаність щодо емоцій.

- Нездатність до розуміння емоцій.
- Обмежений доступ до регуляційних стратегій.

Україномовна версія шкали адаптована Л. В. Сак та З. В. Федотовою у 2023 році. Процес адаптації включав переклад, експертну оцінку та апробацію на вибірці підлітків і дорослих. Результати показали високу валідність і надійність шкали для використання у клінічних та наукових дослідженнях [..].

Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою: від «майже ніколи 0-10%» до «майже завжди 91-100%». Загальний бал відображає загальний рівень труднощів регуляції емоцій. Ознайомитися детальніше з анкетною формою можна у додатку Б.

3. Опитувальник Brief-COPE

Оригінальний опитувальник створений К. Карвером (1997) для оцінки копінг-стратегій. Він складається з 28 тверджень, що охоплюють 14 стратегій подолання стресу, які поділяються на:

- Проблемно-фокусовані стратегії (планування, активне подолання, інформаційна підтримка, позитивний рефреймінг).
- Емоційно-фокусовані стратегії (емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення).
- Унікаючі копінги (відмова, самовідволікання, вживання речовин, поведінкове розмежування) (Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г., 2023).

Українська адаптація проведена Т. Яблонською, О. Верніком та Г. Гайворонським (2023). Переклад і зворотний переклад виконували два психологи-білінгви. Методика апробована на вибірці з 192 респондентів, включаючи студентів та молодих фахівців. Аналіз показав високу тест-ретестову надійність та валідність [..]. В додатку В представлений український адаптований варіант методики, що був використаний у дослідженні.

Твердження оцінюються за шкалою від 1 «Я зазвичай цього не роблю» до 4 «Це саме те, що я зазвичай роблю». Методика дозволяє оцінити як загальний стиль подолання, так і окремі стратегії.

4. Шкала інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS-12)

Шкала розроблена Н. Карлетоном для вимірювання рівня інтолерантності до невизначеності. Вона складається з 12 пунктів, що оцінюють реакцію на невизначеність у когнітивній і емоційній сферах. Складається з 2-ох шкал: прогностична тривога, гнітюча (Громова Г.М., 2022).

Українська адаптація виконана Ганною Громовою у 2022 році. Методика адаптована до української популяції з урахуванням культурних і лінгвістичних особливостей. Процес включав переклад, оцінку експертів, апробацію на вибірці з 502 респондентів. Результати показали високі показники валідності і надійності для використання в українському контексті [..]. Адаптований варіант анкети, що був використаний у дослідженні представлений у додатку Г.

Твердження оцінюються за шкалою від 1 «зовсім не типово для мене» до 5 «дуже типово для мене». Високі бали вказують на високий рівень інтолерантності до невизначеності.

5. Переклад опитувальника «Шкала тривожності Спілбергера» (STAI)

Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є широко використовуваним інструментом для оцінки двох видів тривожності: реактивної (стану) та особистісної (властивості). Оригінальна версія шкали була розроблена Спілбергером та співавторами у 1970-х роках і отримала визнання як ефективний засіб для діагностики тривожності у різних популяціях. Однак для її використання в українській популяції виникла потреба в адаптації, що забезпечить відповідність лінгвістичним, культурним та психологічним особливостям цільової аудиторії.

Процедура перекладу проходила у декілька етапів, а саме:

1) Переклад шкали

Етап 1. Прямий переклад: оригінальний текст STAI було перекладено на українську мову двома незалежними психологами, які володіють англійською та українською мовами на високому рівні.

Етап 2. Експертна оцінка перекладу: через брак часу отримані версії було не було оцінено групою експертів (психологів і лінгвістів) для виявлення неод-

нозначностей у формулюваннях та забезпечення збереження змісту оригінальних тверджень.

2) Зворотний переклад

- Український текст було перекладено назад на англійську іншим перекладачем, який не брав участі у попередньому етапі.
- Зворотний переклад порівнювався з оригіналом, щоб переконатися у точності переданого змісту.

3) Пілотне дослідження

- Мета: виявлення лінгвістичних, семантичних чи психологічних труднощів у сприйнятті тверджень респондентами.
- Вибірка: 12 респондентів (дорослі віком від 24 до 42 років, та 52 роки, що проживають в Україні).
- Результати: було внесено незначні зміни до формулювань тверджень, щоб підвищити їх зрозумілість.

4) Емпіричне тестування

- Вибірка: 73 респонденти (дорослі віком від 19 до 56 років) взяли участь у тестуванні остаточної версії опитувальника під час проведення основного етапу дослідження разом з іншими методиками; 45 респондентів було залучено згодом для проходження опитувальника не в рамках дослідження.
- Процедура: учасники заповнювали опитувальник в онлайн-форматі через Google Forms, надаючи оцінки тверджень за 4-бальною шкалою.
- Мета: перевірка валідності, надійності та відповідності шкали українському контексту.

5) Оцінка валідності та надійності

Для обох шкал опитувальника було проведено факторний аналіз з використанням Varimax та графік осей.

- Шкала «Реактивна тривожність»:

Перед проведенням факторного аналізу було оцінено придатність даних для цього методу:

Тест Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО): значення КМО склало 0,847, що свідчить про високу придатність вибірки для факторного аналізу.

Тест сферичності Бартлетта: $\chi^2 = 1019,906$, $df = 190$, $p < 0,001$, що вказує на значиму кореляцію між змінними, необхідну для проведення факторного аналізу.

Значення комунальностей варіюються від 0,463 до 0,832, що підтверджує адекватність внеску змінних у факторну модель.

Сукупна дисперсія компонентів: разом 4 компоненти пояснюють 70,22% дисперсії, що є прийнятним рівнем.

У матриці компонентів були відображені факторні навантаження змінних, тому шкала вимагає доопрацювання, можливо, деякі твердження варто виключити і створити скорочену версію.

- Шкала «Особистісна тривожність»

Тест Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО): значення КМО = 0,773, що вказує на достатню адекватність вибірки для проведення факторного аналізу, адже значення більше 0,7 свідчать про те, що змінні мають достатньо кореляцій для формування факторів.

Тест сферичності Бартлетта: $\chi^2 = 857,047$, $df = 190$, $p < 0,001$. Значущі результати цього тесту свідчать про те, що кореляційна матриця змінних відрізняється від одиничної, тобто змінні взаємопов'язані і придатні для факторного аналізу.

Комунальності відображають частку варіації кожної змінної, поясненої виділеними компонентами: значення варіюються від 0,342 до 0,863. Наявна 1 змінна із низькою комунальністю, яка має слабкий зв'язок із виділеними компонентами, що може свідчити про необхідність їх виключення або додаткового аналізу.

Було виділено 4 компоненти на основі критерію власного числа (>1). Сукупна дисперсія, пояснена цими компонентами, становить 67,032%, що є прийнятним рівнем пояснюваності варіації.

- б) Тест-ретестова надійність

Через обмеженість у часі ретест через два тижні на підгрупі з 12 респондентів не проводився.

7) Коефіцієнт внутрішньої узгодженості

Альфа-Кронбаха для реактивної тривожності склала 0,93; для особистісної тривожності — 0,90, що підтверджує високий рівень внутрішньої узгодженості шкал.

8) Особливості адаптації

У твердженнях було використано слова «відчуваю» і «почуваюся» залежно від контексту для забезпечення природності формулювань українською мовою.

9) Культурна адаптація

Деякі твердження (наприклад, «Я відчуваю страх») були уточнені, щоб врахувати культурні особливості трактування емоцій у цільовій аудиторії.

10) Особливості формування перцентилів

Через обмежений розмір вибірки формування перцентильних рангів вимагало додаткового коригування. В результаті в адаптованій версії шкали бали, які визначають низький, середній та високий рівень тривожності, виявилися значно вищими, ніж у вихідній версії інструменту. Це зумовлено тим, що обмежена вибірка не відображає всієї варіативності рівнів тривожності, яка може спостерігатися в загальній популяції.

Усі матеріали, пов'язані з адаптацією шкали, зокрема:

- оригінальні формулювання тверджень
- перекладені версії
- зворотний переклад
- фінальна перекладена версія методики, яка була використана у дослідженні наведені у Додатку Д. Це дозволяє забезпечити прозорість процесу адаптації та можливість перевірки його відповідності науковим стандартам.

Отже, український переклад «Шкала тривожності Спілбергера», (STAI) є валідним і надійним інструментом для вимірювання рівня реактивної та особистісної тривожності в українській популяції. Використання цього інструменту

дозволяє отримувати достовірні дані для психологічної діагностики, наукових досліджень і практичної роботи, однак потребує доопрацювань.

2.5. Загальна характеристика вибірки досліджуваних

У дослідженні взяли участь 73 респонденти, які повноцінно заповнили всі опитувальники. Також було додатково залучені 45 респондентів для проходження опитувальника Спілбергера з метою його адаптації. Загальна кількість респондентів склала 118 осіб.

1. Характеристики вибірки основного дослідження:

- 1) Респонденти: 73 учасники.
- 2) Вік: респонденти були віком від 19 до 56 років.
 - 19–29 років — 14 респондентів.
 - 30–39 років — 35 респондентів.
 - 40–49 років — 20 респондентів.
 - 50–56 років — 4 респонденти.
- 3) Стать: у вибірці було 57 жінок і 16 чоловіків.
- 4) Професійна сфера: переважна більшість респондентів працюють у сфері психології або знаходяться в процесі навчання. Це обумовлено обмеженнями у часі, що вимагало залучення колег до дослідження.
- 5) Проживання: усі респонденти проживають в Україні.

2.6. Дизайн дослідження

Дослідження було організовано з урахуванням етичних норм і мало наступні особливості:

1. Організація збору даних
 - Усі опитування були проведені анонімно та конфіденційно за допомогою Google Forms.
 - Респонденти дали добровільну згоду на участь і були поінформовані про конфіденційність їхніх відповідей.
2. Етапи дослідження

- Підготовчий етап: адаптація опитувальника «Шкала тривожності Спілбергера» (STAI) за допомогою додаткової групи з 45 респондентів. Розробка та тестування онлайн-форми для збору даних.
- Основний етап: проведення дослідження з використанням комплексу методик (шкала Спілбергера, DERS, Brief-COPE, IUS-12, опитувальник соціо-емоційної компетентності).
- Участь 73 респондентів, які заповнили всі методики.
- Заключний етап: статистичний аналіз зібраних даних за допомогою IBM SPSS Statistics 29.0.
- Інтерпретація результатів.

3. Етичні аспекти:

Усі респонденти були проінформовані про мету дослідження, умови участі та забезпечення анонімності. Вони добровільно дали згоду на участь.

2.7. Методи статистичного аналізу

У дослідженні використовувався широкий спектр статистичних методів для аналізу зібраних даних. Це забезпечило детальне вивчення взаємозв'язків між змінними, перевірку гіпотез і побудову прогностичних моделей. Усі розрахунки проводилися за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 29.0.

1. Описова статистика

- Для базового аналізу даних розраховувалися:
- Середні арифметичні значення (Mean) для кожної змінної, що дозволило оцінити центральну тенденцію.
- Оцінка варіативності даних (SD), яка відображає розкид відповідей респондентів.

2. Аналіз розподілу даних

- Для перевірки розподілу даних на нормальність використовувалися:
- Критерій Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Вілка.

- Графічний аналіз розподілів (гістограми, коробкові діаграми) для візуальної перевірки асиметрії та ексцесу.
3. Непараметричні методи
- Через невідповідність деяких змінних критеріям нормального розподілу, застосовувалися наступні методи:
 - Критерій Крускала-Уолліса для порівняння медіан між кількома незалежними групами.
 - U-критерій Манна-Уїтні для порівняння двох незалежних вибірок.
 - Критерій Стьюдента (t-тест) для аналізу відмінностей між групами з нормально розподіленими даними.

4. Кореляційний аналіз

Для оцінки взаємозв'язків між змінними використовувався кореляційний аналіз Спірмена, який дозволяє оцінити силу та напрямок зв'язків між ранговими або непараметричними даними.

5. Багатофакторний регресійний аналіз

- Для побудови прогнозних моделей використовувалися: метод «Enter» — одночасне введення всіх незалежних змінних у модель; метод «Stepwise» — поетапний відбір змінних на основі їхньої значущості в моделі.
- Для оцінки адекватності моделі проводилася колінеарна діагностика: толерантність і значення VIF (фактор інфляції дисперсії) використовувалися для виявлення мультиколінеарності між незалежними змінними.
- Аналіз залишків (Residuals Unstandardized) проводився для перевірки відповідності припущень регресійного аналізу.

6. Попередня обробка даних

- Центрування даних: проведено для зменшення мультиколінеарності між незалежними змінними.
- Кодування даних: номінативні змінні були закодовані в числовий формат для використання в статистичному аналізі.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі представлено методологічні основи та емпіричну частину дослідження впливу соціо-емоційної компетентності на копінг-стратегії у осіб з підвищеною тривожністю. Детально розглянуто склад вибірки респондентів, яка включала 73 особи, що пройшли повне тестування, та 45 додаткових учасників, залучених для адаптації опитувальника тривожності Спілбергера. Описано специфіку формування вибірки, що складалася переважно з фахівців у сфері психології віком від 19 до 56 років, із дотриманням принципів анонімності та добровільності.

Розділ містить обґрунтування використання валідизованих психодіагностичних методик, таких як опитувальник «шкала тривожності Спілбергера, (STAI), опитувальник «Соціо-емоційна компетентність», шкала «Труднощі регуляції емоцій (DERS)», опитувальник Brief-COPE та шкала інтолерантності до невизначеності IUS-12. Також описано процес адаптації опитувальника Спілбергера для українського контексту, зокрема етапи перекладу, пілотного дослідження, результати факторного аналізу, альфа Кронбаха, встановлення перцентильних норм.

У розділі викладено методи статистичного аналізу, що включають обчислення середніх значень, перевірку розподілу даних на нормальність за допомогою критеріїв Крускала-Уолліса, Стьюдента та Манна-Уїтні, а також кореляційний аналіз за Спірменом, багатофакторний регресійний аналіз із методами Enter і Stepwise. Застосування сучасних методів аналізу, таких як колінеарна діагностика, центрування даних та аналіз залишків, дозволило забезпечити високу якість результатів.

Таким чином, другий розділ закладає методологічну основу для подальшого аналізу результатів, представлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними та перевірки висунутих гіпотез у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ОСІБ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

3.1. Аналіз описових статистик за результатами емпіричного дослідження

Після завершення другого етапу дослідження, що включав збір фактичних даних, було здійснено математико-статистичний та психологічний аналіз отриманих результатів. З метою більш глибокого розуміння впливу емоційного інтелекту (EI) на копінг-стратегії у осіб з підвищеною тривожністю, проведено детальну інтерпретацію даних за кожною методикою. Основну увагу приділено аналізу рівнів сформованості емоційного інтелекту, копінг-стратегій і тривожності, що дозволило окреслити основні тенденції в поведінці та емоційному реагуванні респондентів.

Для аналізу було обрано показники особистісної тривожності, що як особистісна характеристика демонструють стабільність. Використання лише цього параметра обґрунтовано у попередньому розділі, де зазначено, що відповідність між рівнями реактивної та особистісної тривожності у вибірці становить 65.75%, що підтверджує високу кореляцію між ними. Таким чином, усі подальші аналізи проведено на основі вибірки, сформованої за рівнями особистісної тривожності.

Для обробки та аналізу даних використовувалися такі математико-статистичні методи:

- обчислення середнього арифметичного (Mean) та стандартного відхилення (SD) для оцінки центральної тенденції та варіативності показників;
- перевірка нормальності розподілу даних за допомогою тестів Колмогорова-Смірнова (K-S) та Шапіро-Вілка (S-W);

- t-критерій Стьюдента для порівняння середніх значень у групах за умови нормального розподілу;
- U-критерій Манна-Уїтні для порівняння груп за умови ненормального розподілу.

Обробка результатів здійснювалася в програмі IBM SPSS Statistics 29.0. Отримані дані представлені у вигляді таблиць (таблиця 3.1. – 3.5.) та графіків (рис. 3.1. – 3.5.).

Аналіз розпочнемо з опитувальника «Шкала тривожності Спілбергера (STAI)» (за адаптацією Т. Ковшун), результати якого представлені у таблиці 3.1. та на рисунку 3.1, де відображено розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності. Аналіз показав значні відмінності між групами з низьким, середнім та високим рівнями тривожності. Найвищі середні значення тривожності (56,28) спостерігаються у групі з високим рівнем тривожності, що підтверджується статистично значущими різницями ($p < 0,001$). Це свідчить про високий рівень стабільності цієї характеристики у осіб із підвищеною тривожністю.

Таблиця 3.1

Розподіл результатів за методикою «Шкала тривожності Спілбергера (STAI)»

Шкала	Рівень особистісної тривожності	Кількість респондентів	Min-Max	Mean	SD	Критерій	Рівень значимості
Особистісна тривожність	Низький	15	26-39	34,87	4,19	Критерій Крускала-Уолліса	Значимий $p < 0,001$
	Середній	26	40-51	47,31	3,58		
	Високий	32	52-70	56,28	4,39		

На рисунку 3.1 представлено графічне зображення розподілу респондентів залежно від рівня тривожності (низький, середній, високий). Візуалізація

дозволяє оцінити чисельність респондентів у кожній категорії, а також співвідношення між ними, що відображає загальну тенденцію в досліджуваній вибірці.

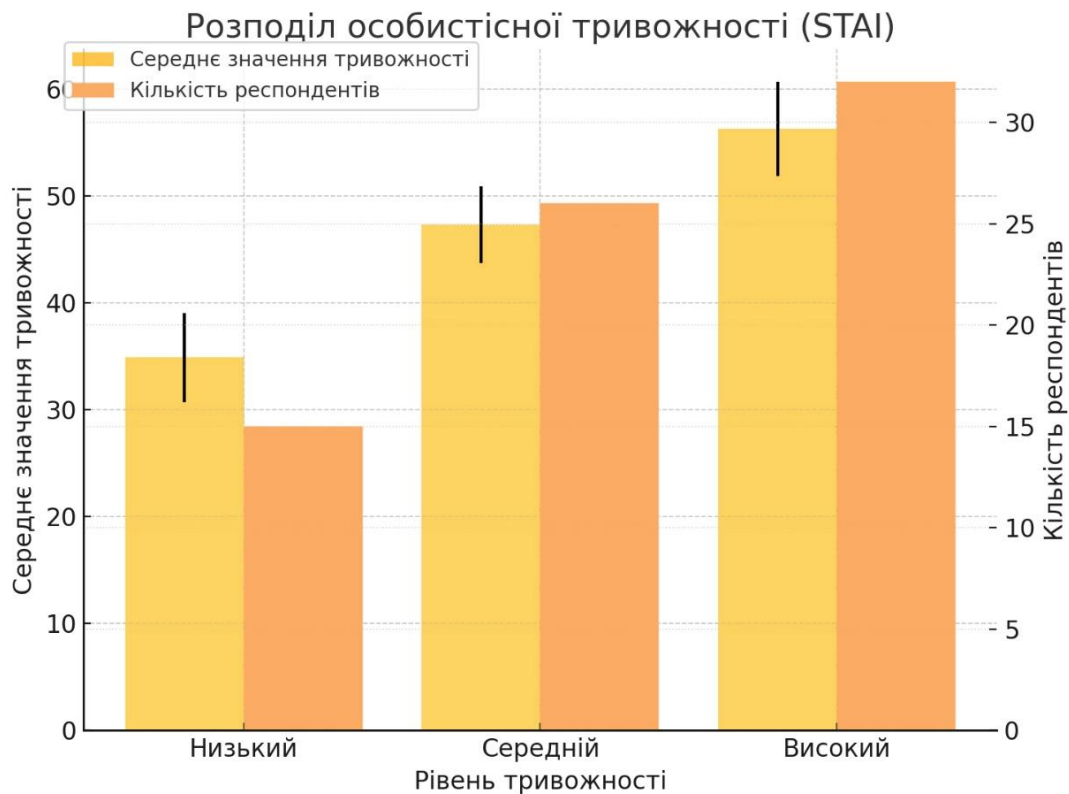


Рис. 3.1. Розподіл кількості респондентів за рівнями тривожності

Відповідно до даних таблиці 3.2. «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (адаптація А. Громова), результати розділено на два компоненти: прогностичну та гнітючу тривожність. Група з високим рівнем тривожності демонструє значно вищі показники гнітючої тривожності (Mean = 17.00, SD = 3.09), що було підтверджено результатами U-критерію Манна-Уїтні ($p < 0.006$). Це свідчить про високий рівень інтолерантності до невизначеності серед осіб із підвищеною тривожністю.

Таблиця 3.2

Розподіл результатів за методикою «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона

Шкала	Рівень особистісної тривожності	Mean	SD	Критерій	Рівень значимості
Прогностична тривожність	Низький	18,73	4,73	t-критерій Стьюдента	H-C $p = 0,002$
	Середній	23,58	4,35		H-B $p = 0,001$

	Високий	23,62	4,41		C-B $p = 0,967$
--	---------	-------	------	--	-----------------

Продовження таблиці 3.2

Гнітюча тривожність	Низький	9,93	2,60	U-критерій Манна-Уїтні	H-C $p = 0,006$
	Середній	14,65	2,00		H-B $p = 0,005$
	Високий	17,00	3,09		C-B $p = 0,987$

Примітка: H-C – низький і середній рівні тривоги; H-B – низький і високий рівні тривоги; C-B – середній і високий рівні тривоги.

На рисунку 3.2. представлені графік середніх значення двох типів тривожності — прогностичної та гнітючої — для трьох рівнів особистісної тривожності. Графік демонструє, що підвищення рівня особистісної тривожності супроводжується зростанням обох видів тривожності, причому найбільший приріст спостерігається у гнітючій тривозі. Це підкреслює важливість диференційованого підходу до роботи з тривожними станами, орієнтованого як на зменшення страху перед майбутніми подіями (прогностична тривога), так і на подолання тиску гнітючих думок (гнітюча тривога).

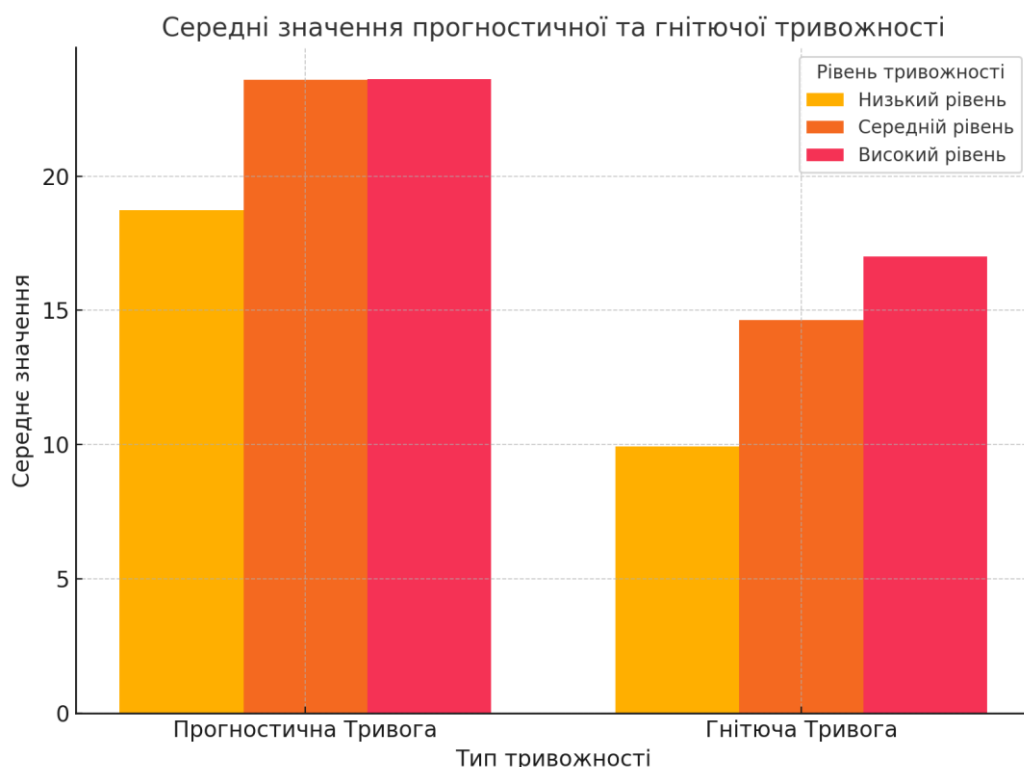


Рис. 3.2. Середні значення прогностичної та гнітючої тривожності

Перейдемо до аналізу результатів, отриманих за методикою «Шкала труднощів емоційної регуляції» (DERS) в адаптації Л.В. Сак, З.В. Федотова, які представлені у таблиці 3.3. Методика охоплює шість компонентів емоційної регуляції.

Таблиця 3.3

Розподіл результатів за методикою «Шкала труднощів емоційної регуляції» (DERS)

Шкала	Рівень особистісної тривожності	Mean	SD	Критерій	Рівень значимості
Неприйняття	Низький	8,33	3,06	U-критерій Манна-Уїтні	H-C $p = 0,010$
	Середній	10,35	3,45		H-B $p = 0,006$
	Високий	14,13	5,80		C-B $p = 0,128$
Цілі	Низький	10,40	2,50	t-критерій Стьюдента	H-B - $< 0,001$
	Середній	13,92	3,69		H-C - $0,002$
	Високий	15,25	4,02		C-B - $0,199$
Імпульс	Низький	8,40	4,92	U-критерій Манна-Уїтні	H-C $p = < 0,001$
	Середній	12,35	2,81		H-B $p = < 0,001$
	Високий	13,06	4,59		C-B $p = 0,813$
Усвідомлення	Низький	16,27	3,13	U-критерій Манна-Уїтні	C-B $p = 0,021$
	Середній	15,42	2,73		H-C $p = 0,207$
	Високий	17,56	3,52		H-B $p = 0,251$
Стратегії	Низький	13,07	4,92	U-критерій Манна-Уїтні	H-C $p = 0,004$
	Середній	16,62	3,81		H-B $p = < 0,001$
	Високий	20,69	6,36		C-B $p = 0,090$

Продовження таблиці 3.3

Чіткість	Низький	8,07	3,11	U-критерій	H-B $p = 0,001$
	Середній	9,00	2,42		C-B $p = 0,004$
	Високий	11,38	3,16		H-C $p = 0,110$
Загальний бал	Низький	64,53	16,53	Манна-Уїтні	H-C $p = 0,003$
	Середній	77,65	12,27		H-B $p = < 0,001$
	Високий	92,06	22,08		C-B $p = 0,058$

Примітка: H-C – низький і середній рівні тривоги; H-B – низький і високий рівні тривоги; C-B – середній і високий рівні тривоги.

На рис. 3.3. представлений лінійний графік, який демонструє тенденції зміни середніх значень за шкалами «Неприйняття», «Цілі», «Імпульс», «Усвідомлення», «Стратегії», «Чіткість» для трьох рівнів особистісної тривожності:

- Жовта лінія: низький рівень тривожності.
- Помаранчева лінія: середній рівень тривожності.
- Червона лінія: високий рівень тривожності.

Графік показує, як рівень тривожності впливає на різні шкали. Наприклад, для високого рівня тривожності шкала «Неприйняття» має найбільші середні значення, тоді як для низького рівня вона значно нижча.

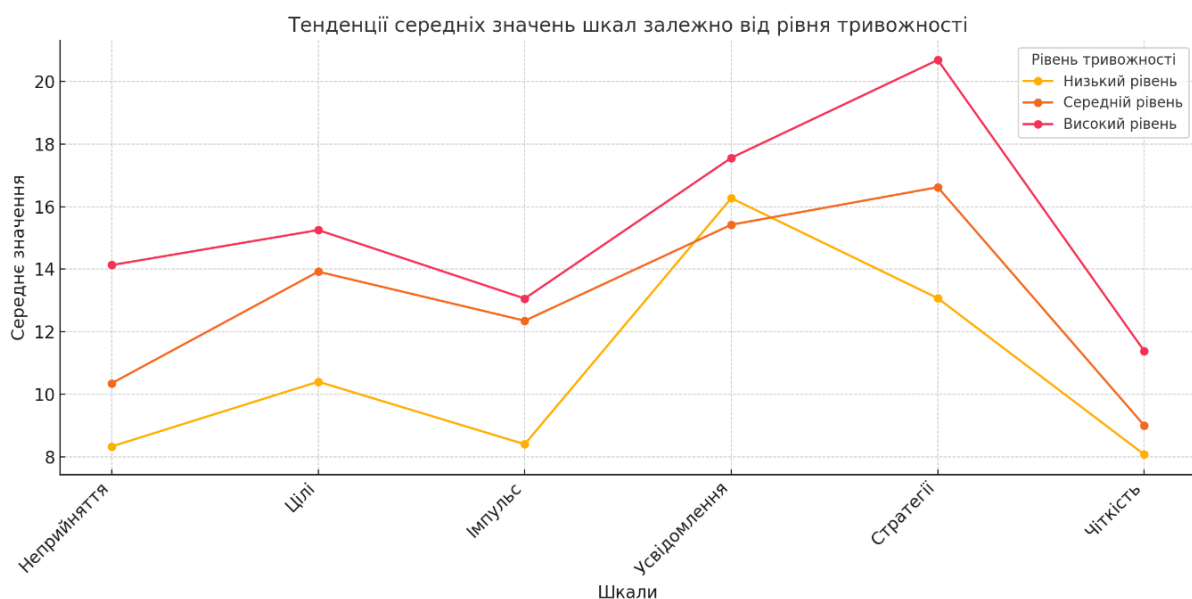


Рис. 3.3. Тенденції середніх значень шкал опитувальника «Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)» залежно від рівня тривожності

В таблиці 3.4. представлений розподіл показників за опитувальником «Соціо-емоційна компетентність» (А. Шашенкова, О. Шукалова, 2023), які мають тенденцію до зниження у респондентів із високим рівнем тривожності. Наприклад, «Самоусвідомлення» (Су) дещо нижче (Mean = 34.09) порівняно з іншими групами ($p < 0.003$). Це свідчить про дещо нижчий рівень вміння розуміти себе, свої почуття, потреби та особистісні особливості, що сприяють збереженню внутрішньої гармонії.

Таблиця 3.4

Розподіл результатів за методикою «Соціо-емоційна компетентність»

Шкала	Рівень особистісної тривожності	Mean	SD	Критерій	Рівень значимості
С-ЕО	Низький	39,47	4,22	U-критерій Манна-Уїтні	0.193 > 0.05
	Середній	38,96	4,05		
	Високий	37,94	3,34		
Су	Низький	38,53	3,72	U-критерій Манна-Уїтні	Н-В - 0,003 С-В - 0,020 Н-С - 0,121
	Середній	36,54	3,10		
	Високий	34,09	4,88		
Ск	Низький	36,00	5,36	t-критерій Стьюдента	Н-С $p = 0.424$ Н-В $p = 0.029$ С-В $p = 0.036$
	Середній	34,88	3,49		
	Високий	32,38	5,05		
С-ЕУ	Низький	35,93	6,39	U-критерій Манна-Уїтні	0.649 > 0.05
	Середній	37,08	3,31		
	Високий	36,38	5,05		

Продовження таблиці 3.4

СК	Низький	36,07	5,44	U-критерій Манна-Уїтні	Н-С - 0,035
	Середній	33,00	4,42		Н-В - 0,006
	Високий	30,37	6,08		С-В - 0,071
Се	Низький	38,00	3,61	t-критерій Стьюдента	Н-С p = 0.002
	Середній	33,73	4,17		Н-В p < 0.001
	Високий	30,63	6,30		С-В p = 0.035
ЗРС-ЕК	Низький	224,00	22,94	t-критерій Стьюдента	Н-В p = 0,004 С-В p = 0.025 Н-С p = 0.116

Примітка: С-ЕО – соціо-емоційна обізнаність; Су – самоусвідомлення; Ск – самокерування; С-ЕУ – соціо-емоційне усвідомлення; СК – соціальне керування; Се – самоефективність; ЗРС-ЕК – загальний рівень соціо-емоційної компетентності; К-S – тест Колмогорова-Смірнова, S-W – тест Шапіро-Вілка; Н-С – низький і середній рівні тривоги; Н-В – низький і високий рівні тривоги; С-В – середній і високий рівні тривоги.

На рисунку 3.4. представлений наочний розподіл даних, що дозволяє виявити ключові відмінності за шкалами опитувальника DERS у показниках між різними рівнями особистісної тривожності — низьким, середнім та високим.

Обізнаність: респонденти з низьким рівнем особистісної тривожності мають найвищий середній показник обізнаності (39,47), тоді як учасники з високим рівнем тривожності демонструють найнижчий результат (37,94). Це може свідчити про те, що тривожність помірно впливає на здатність сприймати або аналізувати інформацію про власні емоції.

Самоусвідомлення: учасники з низькою тривожністю мають середнє значення 38,53, тоді як середній рівень тривожності показує 36,54, а високий — лише 34,09.

Самокерування: суттєво знижується зі зростанням тривожності: від 36,00 у групі з низькою тривожністю до 32,38 у групі з високою. Це вказує на те, що тривожність впливає на контроль емоційних станів та поведінки.

Соціо-емоційне усвідомлення: респонденти із середнім рівнем тривожності мають найвищий показник (37,08), тоді як низький і високий рівні тривожності демонструють дещо нижчі результати. Це може свідчити про те, що середня тривожність стимулює емоційне сприйняття, а високий рівень — навпаки.

Соціальне керування: цей показник також суттєво знижується з ростом тривожності: від 36,07 (низький рівень) до 30,37 (високий рівень). Це свідчить про те, що висока тривожність знижує здатність ефективно взаємодіяти в соціальних ситуаціях.

Самоефективність: найвищий рівень спостерігається у групі з низьким рівнем тривожності (38,00). Високий рівень тривожності пов'язаний із суттєвим зниженням цього показника (30,63), що може бути пов'язане зі зниження впевненості в собі та своїх силах.

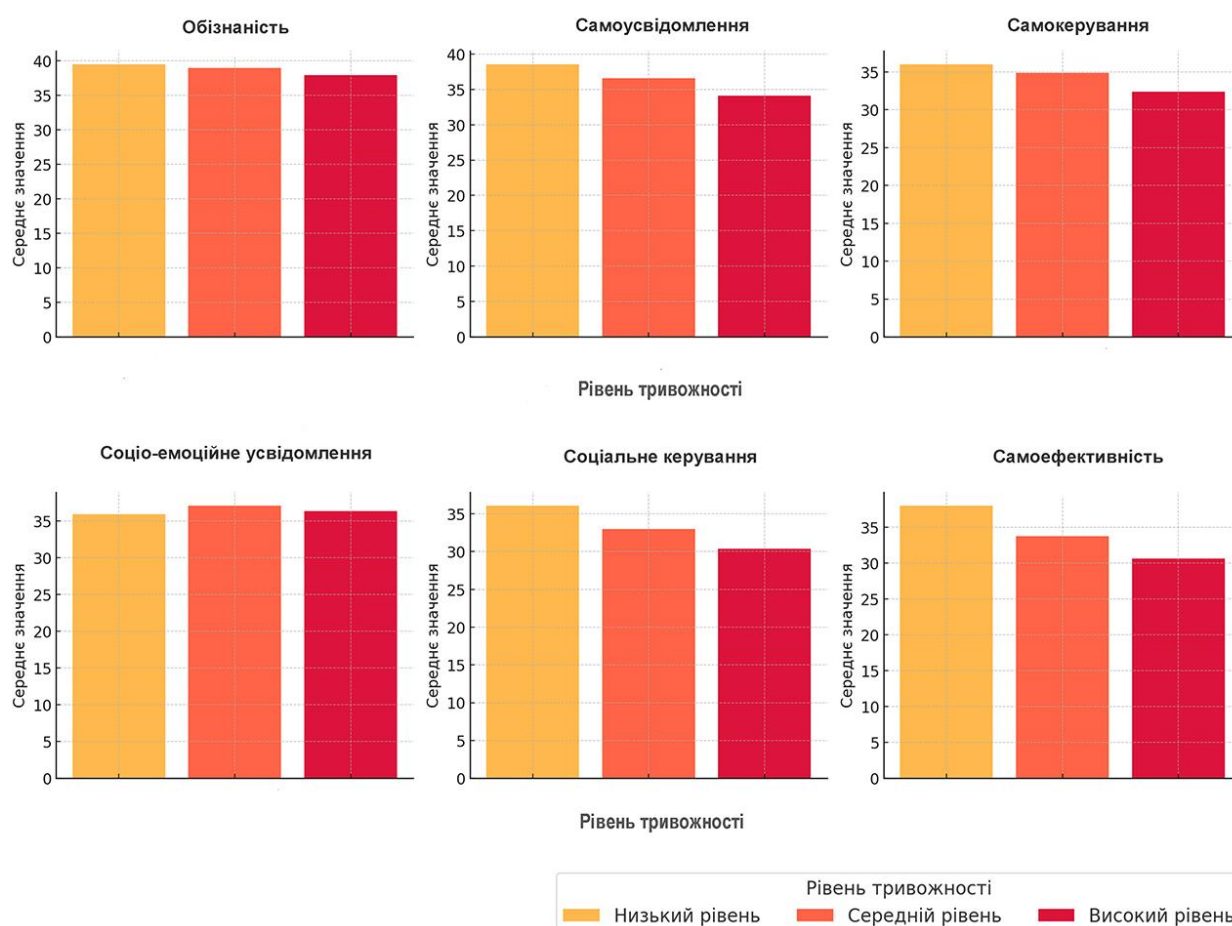


Рис. 3.4. Ключові відмінності за шкалами опитувальника «Соціо-емоційна компетентність»

У таблиці 3.5. представлений розподіл показників за опитувальником «Brief-COPE» (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023) про різницю у використанні копінг-стратегій залежно від рівня тривожності.

1. Копінг, фокусований на проблемі:

- для респондентів із середнім рівнем тривожності спостерігається найвищий середній показник (Mean = 26,38, SD = 2,23). Він є статистично значущим у порівнянні з низьким (Н-С, $p = 0,039$) та високим рівнями (С-В, $p < 0,001$).
- найнижчий середній показник (Mean = 24,56, SD = 3,57) характерний для групи з високим рівнем тривожності;
- порівняння між низьким і середнім рівнями (Н-С) не є статистично значущим ($p = 0,324$), що вказує на схожість у цих групах.

2. Копінг, фокусований на емоціях:

- середній показник для середнього рівня тривожності (Mean = 32,96, SD = 4,25) незначно нижчий за показник для високого рівня (Mean = 32,04, SD = 4,07). Різниця між ними статистично не значуща (Н-В, $p = 0,782$);
- результати свідчать, що копінг, орієнтований на емоції, є подібним для респондентів із середнім та високим рівнями тривожності.

3. Унікаючий копінг:

- найнижчі середні значення унікаючого копінгу спостерігаються у групі з низьким рівнем тривожності (Mean = 16,20, SD = 3,14), тоді як найвищі середні значення характерні для групи з високим рівнем (Mean = 19,49, SD = 3,90);
- різниця між низьким і високим рівнями тривожності (Н-В, $p < 0,001$), та між середнім і високим рівнями (С-В, $p = 0,014$) є статистично значущою, що вказує на підвищення унікаючого копінгу разом зі зростанням тривожності.

Розподіл результатів за методикою «Brief COPE»

Шкала	Рівень особистісної тривожності	Mean	SD	Критерій	Рівень значимості
Копінг, фокусований на проблемі	Низький	25,00	4,29	U-критерій Манна-Уїтні	H-C $p = 0,324$
	Середній	26,38	2,23		H-B $p = 0,039$
	Високий	24,56	3,57		C-B $p = < 0,001$
Копінг, фокусований на емоціях	Низький	31,07	5,26		H-C $p = 0,116$
	Середній	32,96	4,25		H-B $p = 0,782$
	Високий	32,04	4,07		C-B $p = 0,056$
Унікаючий копінг	Низький	16,20	3,14		H-C $p = 0,024$
	Середній	19,23	3,81		H-B $p = < 0,001$
	Високий	19,49	3,90		C-B $p = 0,014$

Примітка: H-C – низький і середній рівні тривоги; H-B – низький і високий рівні тривоги; C-B – середній і високий рівні тривоги.

Хоча в таблиці 3.5. представлені лише середні значення за трьома основними шкалами копінг-стратегій, було проведено додатковий аналіз, який включає 14 підшкал, що дозволяє більш детально розкрити специфіку використання копінг-стратегій респондентами з різними рівнями особистісної тривожності.

Цей аналіз надає можливість оцінити окремі підшкали:

- Копінг-стратегії, фокусовані на проблемі: «Активне подолання», «Інформаційна підтримка», «Позитивний рефреймінг», «Планування».
- Копінг-стратегії, фокусовані на емоціях: «Емоційна підтримка», «Вираження емоцій», «Гумор», «Прийняття», «Релігія», «Самозвиначення».
- Унікаючі копінг-стратегії: «Самовідволікання», «Відмова», «Вживання речовин» та «Поведінкове розмежування».

На графіку (рис. 3.5.) представлені середні значення для кожної з 14 підшквал копінг-стратегій у трьох групах респондентів. Ці дані демонструють додаткові аспекти впливу особистісної тривожності на вибір копінг-стратегій, що не були відображені в основній частині таблиці. Повну таблицю з усіма даними можна знайти в додатку Е.

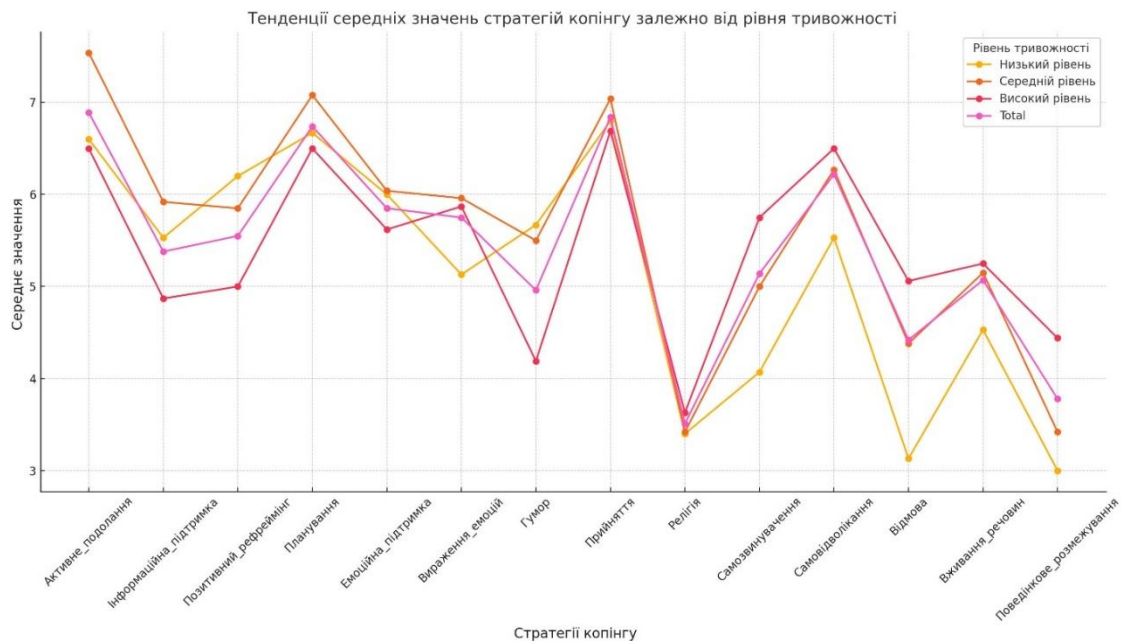


Рис. 3.5. Тенденції середніх значень стратегій копінгу залежно від рівня тривожності

Аналіз середніх значень стратегій подолання для респондентів із різними рівнями особистісної тривожності демонструє цікаві закономірності, які розкривають, як люди з різними рівнями тривожності справляються зі стресовими ситуаціями. Респонденти з низьким рівнем тривожності мають високі показники у використанні адаптивних стратегій, таких як прийняття (6.80), планування (6.67) та активне подолання (6.60). Вони схильні активно вирішувати проблеми й шукати підтримки у близьких (емоційна підтримка — 6.00). Низький рівень використання релігійних стратегій (3.40), вживання речовин (3.13) та поведінкового розмежування (3.00) свідчить про раціональність їхнього підходу до подолання стресу. Загалом, ця група орієнтована на конструктивне вирішення проблем і рідко вдається до неадаптивних стратегій.

У респондентів із середнім рівнем тривожності спостерігаються найвищі показники серед усіх груп у плануванні (7.08), прийнятті (7.04) та активному

подоланні (7.54). Це свідчить про їхню схильність до систематичного та структурованого підходу у вирішенні проблем. Вони також демонструють високий рівень прийняття ситуації та адаптації до неї. Разом із тим релігійні стратегії (3.42) та поведінкове розмежування (3.42) залишаються на низькому рівні, що вказує на їхню менш активну орієнтацію на уникнення чи духовний підхід. Загалом, середньотривожні особи демонструють найкращі показники у використанні адаптивних стратегій.

Респонденти з високим рівнем тривожності виявляють іншу картину. Їхні високі показники у стратегіях самозвинувачення (5.75), самовідволікання (6.50) та відмови (5.06) свідчать про схильність до внутрішньої критики, уникнення проблем і переключення уваги. Також спостерігається трохи вищий рівень використання релігійних стратегій (3.63), що може вказувати на звернення до духовних практик для подолання стресу. Проте такі важливі адаптивні стратегії, як активне подолання (6.50) та гумор (4.19), у цієї групи мають найнижчі показники серед усіх. Це говорить про знижений рівень ефективності їхнього реагування на стресові ситуації. Таким чином, респонденти з високим рівнем тривожності значною мірою покладаються на неадаптивні стратегії й потребують допомоги у розвитку навичок ефективного подолання стресу.

Загалом, усі групи демонструють схильність до використання адаптивних стратегій, таких як прийняття (6.84) та планування (6.74), що є найбільш поширеними. Найменш поширеними стратегіями серед усіх респондентів є поведінкове розмежування (3.78) та релігія (3.51). Це свідчить про загальну орієнтацію на активне вирішення проблем, а не на уникання чи духовні практики.

Висновки вказують на значний вплив рівня тривожності на вибір стратегій подолання. Люди з низьким і середнім рівнем тривожності переважно використовують адаптивні стратегії, тоді як високотривожні респонденти більше покладаються на неадаптивні форми поведінки. Рекомендації для високотривожних осіб повинні включати розвиток таких стратегій, як активне подолання, гумор і планування, а також зменшення використання самозвинувачення та уникнення. Ці результати можуть бути корисними для розробки індивідуальних стратегій психологічного втручання.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що методики, використані у дослідженні, ефективно ілюструють психологічні особливості респондентів, зокрема їхню тривожність, емоційну регуляцію та вибір стратегій подолання. Виявлені тенденції та закономірності, зокрема залежність вибору копінг-стратегій від рівня тривожності, інтолерантності до невизначеності та труднощів регуляції емоцій, формують цілісне уявлення про досліджувані феномени.

3.2. Аналіз впливу соціо-емоційних компетентностей на стратегії подолання стресу у тривожних осіб

Для визначення впливу соціо-емоційних компетентностей на стратегії подолання стресу у тривожних осіб було проведено комплексний статистичний аналіз. Зокрема, використано кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками соціо-емоційних компетентностей та копінг-стратегіями, а також багатофакторний регресійний аналіз із застосуванням методу *stepwise*. Це дозволило визначити ключові предиктори вибору стратегій подолання стресу, а також оцінити їхній вплив у контексті підвищеної тривожності.

Для забезпечення коректності результатів всі змінні були центровані. Центрування дозволяло уникнути мультиколінеарності між предикторами в регресійних моделях, щоб забезпечити точність оцінки впливу кожного компонента. Крім того, на основі компонентів соціо-емоційних компетентностей (СЕК) та тривожності було створено модератори. Це дало можливість оцінити взаємодію між цими змінними та їхній вплив на вибір стратегій стресодолання.

В першу чергу проведемо аналіз кореляційних зав'язків між компонентами СЕК та копінг-стратегіями на всій вибірці респондентів. Оскільки дані метричні, але не відповідають критеріям нормальності розподілу, у ході обробки був використаний критерій рангової кореляції Спірмена, обчислення проводилися за допомогою програми IBM SPSS 29.0.

Для визначення критичного значення коефіцієнта кореляції Спірмена у вибірці з ненормальним розподілом даних було використано підхід, заснований

на розподілі Стьюдента. У цьому випадку статистична значущість оцінювалася за наступною формулою:

$$t = r_s \cdot \sqrt{\frac{n-2}{1-r_s^2}}$$

де:

- t — статистика, що має розподіл Стьюдента;
- r_s — коефіцієнт кореляції Спірмена;
- n — кількість спостережень у вибірці.

Критичне значення t визначалося за таблицею розподілу Стьюдента для рівня значущості $\alpha=0.05$ та $n-2$ ступенів свободи. Для нашої вибірки ($n=73$), кількість ступенів свободи становить:

$$df = n - 2 = 73 - 2 = 71$$

За таблицею критичне значення t для рівня значущості $\alpha = 0.05$ та $df = 71$ дорівнює приблизно $t_{\text{critical}} = 1.994$.

Після цього критичне значення r_s обчислюється за формулою зворотного розрахунку:

$$r_s = \frac{t}{\sqrt{t^2 + (n-2)}}$$

Підставивши значення $t = 1.994$ та $n = 73$, ми отримали:

$$r_s = \frac{1.994}{\sqrt{1.994^2 + (73-2)}} \approx 0.232$$

Таким чином, для вибірки з 73 спостережень коефіцієнт кореляції Спірмена є статистично значущим на рівні $\alpha=0.05$, якщо $|r_s| \geq 0.232$. Цей підхід забезпечує точність оцінки взаємозв'язків навіть за умов ненормального розподілу даних.

У табл. 3.6. були винесені дані лише для тих змінних СЕК і копінг-стратегій, між якими були виявлені статистично значущі кореляції. Це дозволило зосередитися на аналізі найсуттєвіших зв'язків, що мають важливе теорети-

чне та практичне значення, виключивши змінні, які не показали взаємозв'язків у межах проведеного аналізу.

Таблиця 3.6

Кореляційні зв'язки компонентів СЕК із різними копінг-стратегіями та особистісною тривожністю

	С-ЕО	Су	Ск	С-ЕУ	СК	Се
Активне подолання	0,189	0,196	0,146	0,258*	0,133	0,146
Позитивний ре-фреймінг	0,075	0,008	-0,011	0,006	0,195	0,255*
Самозвинувачення	-0,232*	-0,307**	-0,416**	-0,308**	-0,289*	-0,484**
Відмова	-0,084	-0,325**	-0,102	-0,024	-0,152	-0,207
Вживання речовин	-0,112	-0,128	-0,262*	-0,042	0,171	-0,075
Поведінкове розмежування	0,047	-0,181	-0,014	-0,133	-0,218	-0,236*
Особистісна тривожність	-0,280*	-0,464**	-0,426**	-0,177	-0,444**	-0,589**

Примітка: С-ЕО – соціо-емоційна обізнаність; Су – самоусвідомлення; Ск – самокерування; С-ЕУ – соціо-емоційне усвідомлення; СК – соціальне керування; Се – самоефективність

Проведений аналіз кореляцій між компонентами соціо-емоційної компетентності (СЕК), різними копінг-стратегіями та рівнем особистісної тривожності дозволив виявити низку значущих зв'язків. Водночас, кореляції не були виявлені з такими копінг-стратегіями, як «Інформаційна підтримка», «Планування», «Емоційна підтримка», «Вираження емоцій», «Гумор», «Прийняття», «Релігія» та «Самовідволікання». Це може свідчити про те, що дані стратегії є менш залежними від рівня соціо-емоційної компетентності або від особистісної тривожності респондентів.

«Активне подолання» має слабкий позитивний зв'язок із соціо-емоційним усвідомленням ($r = 0.258$, $p < 0.05$). Це свідчить про те, що респон-

денти з більш високим рівнем усвідомлення своїх емоцій мають більшу схильність до активного подолання стресу, хоча цей вплив є слабким.

«Позитивний рефреймінг» демонструє слабкий позитивний зв'язок із самоефективністю ($r = 0.255$, $p < 0.05$), що свідчить про важливість віри в свої можливості у переосмисленні стресових ситуацій у позитивному ключі.

«Самозвинувачення» демонструє помірно негативні кореляції з усіма компонентами СЕК. Це свідчить про те, що зниження рівня соціо-емоційної компетентності асоціюється зі схильністю до самозвинувачення.

- соціо-емоційна обізнаність ($r = - 0.232$, $p < 0.05$);
- самоусвідомлення ($r = - 0.307$, $p < 0.01$);
- соціальне керування ($r = - 0.289$, $p < 0.05$);
- самоефективність ($r = - 0.484$, $p < 0.01$).

«Вживання речовин» має слабкий негативний зв'язок із самокеруванням ($r = - 0.262$, $p < 0.05$), що вказує на важливість контролю власних дій для уникнення цієї деструктивної стратегії.

Особистісна тривожність демонструє помірно сильні негативні кореляції з усіма компонентами СЕК. Це підкреслює, що респонденти з високим рівнем тривожності мають дещо знижені показники соціо-емоційної компетентності, що ускладнює ефективну емоційну регуляцію.

Отримані результати підтверджують, що соціо-емоційна компетентність відіграє важливу роль у виборі стратегій подолання стресу. Стратегії, сфокусовані на проблемі частіше пов'язані з високим рівнем СЕК, тоді як уникаючі стратегії: «Самозвинувачення» та «Вживання речовин», «Поведінкове розмежування» мають негативні кореляції з ключовими компонентами СЕК. Особистісна тривожність є значущим фактором, що негативно впливає на соціо-емоційну компетентність та вибір копінг-стратегій. Відсутність кореляцій із зазначеними стратегіями ("Інформаційна підтримка", "Планування" тощо) свідчить про те, що ці показники можуть бути незалежними від компонентів СЕК та особистісної тривожності або вплив інших факторів потребує додаткового дослідження.

Після виявлення кореляційних зв'язків між компонентами соціо-емоційної компетентності, копінг-стратегіями та рівнем особистісної тривожності, наступним кроком дослідження стало проведення регресійного аналізу. Його метою було встановлення причинно-наслідкових зв'язків і визначення внеску кожного з компонентів СЕК та тривожності у вибір стратегій подолання стресу.

Регресійний аналіз дозволяє оцінити, які саме змінні є найбільш значущими предикторами вибору копінг-стратегій, а також з'ясувати, чи є взаємодія між тривожністю і компонентами СЕК критичним фактором для формування поведінкових стратегій у стресових ситуаціях. Для цього було використано метод *stepwise*, що забезпечує поступове включення змінних до моделі на основі їхньої статистичної значущості, дозволяючи оптимізувати модель і зменшити вплив мультиколінеарності.

Таким чином, регресійний аналіз є логічним продовженням дослідження, спрямованим на більш глибоке розуміння впливу соціо-емоційних компетентностей та тривожності на стратегії подолання стресу.

Спочатку ми провели регресійний аналіз між залежною змінною «Активне подолання» та незалежними змінними «Соціо-емоційне усвідомлення» (С-ЕУ) та згодом додали модератор «С-ЕУ_Тривога» (добуток показників шкали «С-ЕУ та особистісної тривоги»). У табл. 3.7. представлені ті показники, які є найбільш інформативними і важливими для підтвердження результатів дослідження.

Таблиця 3.7

Регресійний аналіз залежної змінної «Активне подолання» з незалежними змінними

Залежна / незалежні змінні	R	R ²	R Square	Anova Sig.	B	Beta	Sig.
Активне подолання/С-ЕУ	0,230	0,053	0,040	0,050	0,054	0,230	0,050
Активне подолання / С-ЕУ, модератор С-ЕУ_Тривога	0,248	0,062	0,035	0,108	0,056	0,240	0,043
					-0,002	-0,093	0,428

Примітка: С-ЕУ – шкала «Соціо-емоційне усвідомлення».

Перша модель є гранично значущою ($p = 0,050$), тоді як друга модель статистично не значуща ($p = 0,108$). Це може свідчити про те, що додавання змінної С-ЕУ_Тривога не покращує пояснювальну здатність моделі. У першій моделі С-ЕУ показує значимий внесок у «Активне подолання» ($p = 0,050$). У другій моделі цей показник також залишається значимим ($p = 0,043$), однак вплив модератора С-ЕУ_Тривога виявився незначимим ($p = 0,428$). Значення R^2 зросло незначно (з 0,053 до 0,062) при додаванні другого предиктора, що свідчить про слабке покращення моделі.

С-ЕУ є слабким, але статистично значущим предиктором «Активного подолання». Це свідчить про те, що усвідомлення своїх соціально-емоційних навичок сприяє вибору активних стратегій подолання.

Модератор С-ЕУ_Тривога (взаємодійний ефект між соціо-емоційним усвідомленням та рівнем особистісної тривоги) у другій моделі розглядався як потенційний модератор. Проте результати показали, що цей модератор не є статистично значущим ($p = 0,428$), тобто вплив С-ЕУ на «Активне подолання» суттєво не змінюється залежно від рівня тривоги. Хоча додавання модератора до моделі дещо збільшило значення R^2 (з 0,053 до 0,062), це покращення було мінімальним і статистично не значущим. Отже, вплив рівня тривоги як модератора у взаємозв'язку між усвідомленням соціально-емоційної компетентності та активним подоланням не підтвердився.

Соціо-емоційне усвідомлення відіграє важливу роль у формуванні активного подолання стресу – копінгу, фокусованому на проблемі, незалежно від рівня тривожності. Рівень тривоги самостійно або в поєднанні з С-ЕУ не впливає на схильність до копінг-стратегій, фокусованих на проблемі. Це може свідчити про те, що для таких стратегій важливіші внутрішні ресурси людини, ніж зовнішні стани, як-от тривога. Для подальших досліджень варто розглянути більш складні моделі з урахуванням інших компонентів тривоги або інших аспектів соціально-емоційної компетентності. Також доцільно включити інші модератори чи медіатори, які можуть впливати на зв'язок.

У табл. 3.8. представлені показники моделей, що були застосовані для регресійного аналізу залежної змінної копінг-стратегії «Позитивний рефреймінг» та незалежних змінних «Самоефективність» (Ce) та модератора Ce_Тривога (Самоефективність * Особистісна тривога).

Таблиця 3.8

Регресійний аналіз залежної змінної «Позитивний рефреймінг» з незалежними змінними

Залежна / незалежні змінні	R	R ²	R Square	Anova Sig.	B	Beta	Sig.
Позитивний рефреймінг / Ce	0,282	0,080	0,067	0,016	0,080	0,282	0,016
Позитивний рефреймінг / Ce, модератор Ce_Тривога	0,283	0,080	0,054	0,054	0,080	0,280	0,019
					0,000	0,014	0,902

Примітка: Ce – шкала «Самоефективність».

У першій моделі «Самоефективність» є значущим предиктором для позитивного рефреймінгу ($p = 0,016$). У другій моделі, незважаючи на додавання змінної-модератора Ce_Тривога, саме «Самоефективність» залишається єдиним значимим предиктором ($p = 0,019$), а внесок Ce_Тривога є незначимим ($p = 0,902$).

Значення R^2 (0,080) однакове для обох моделей, тобто додавання другої змінної не покращує пояснення залежної змінної. Скориговане значення Adjusted R^2 дещо зменшилося в другій моделі (з 0,067 до 0,054), що свідчить про те, що додавання другої змінної знижує ефективність моделі.

Внесок Ce_Тривога, як потенційного модератора, у взаємозв'язок між самоефективністю і позитивним рефреймінгом не підтверджено. Це може означати, що рівень тривоги не модерує цей зв'язок.

Отже, розвиток саме самоефективності без урахування тривожності може сприяти ефективнішому використанню стратегій когнітивного переосмислення. Подальші дослідження можуть сфокусуватися на інших аспектах тривожності або самоефективності для визначення їхньої ролі у виборі копінг-стратегій.

У таблиці 3.9. представлені показники моделей, що були застосовані для регресійного аналізу залежної змінної копінг-стратегії «Самозвинування» та

незалежних змінних: «Обізнаність» (С-ЕО), Самоусвідомлення» (Су), «Самокерування» (Ск), «Соціо-емоційне усвідомлення» (С-ЕУ), «Соціальне керування» (СК), «Самоефективність» (Се) та модераторами: С-ЕО_Тривога, Су_Тривога, Ск_Тривога, С-ЕУ_Тривога, СК_Тривога, Се_Тривога (кожна незалежна змінна окремо * особистісна тривога).

Таблиця 3.9

Регресійний аналіз залежної змінної «Самозвинувачення» з незалежними змінними

Залежна/незалежні змінні	R	R ²	R Square	Anova Sig.	B	Beta	Sig.
Самозвинувачення / С-ЕО	0,227	0,052	0,038	0,053	-0,094	-0,227	0,053
Самозвинувачення / С-ЕО, модератор С-ЕО_Тривога	0,239	0,057	0,030	0,129	-0,094 -0,003	-0,227 -0,073	0,054 0,534
Самозвинувачення / Су	0,308	0,095	0,082	-0,008	-0,110	-0,308	0,008
Самозвинувачення / Су, модератор Су_Тривога	0,309	0,096	0,070	0,030	-0,112 0,001	-0,313 0,025	0,009 0,830
Самозвинувачення / Ск	0,408	0,165	0,155	< 0,001	-0,133	-0,408	< 0,001
Самозвинувачення / Ск, модератор Ск_Тривога	0,416	0,173	0,149	< 0,001	-0,134 0,003	-0,413 0,081	< 0,001 0,457
Самозвинувачення / С-ЕУ	0,286	0,082	0,069	0,014	-0,094	-0,286	0,014
Самозвинувачення / С-ЕУ, модератор С-ЕУ_Тривога	0,288	0,083	0,057	0,049	-0,092 -0,001	-0,282 -0,032	0,017 0,779
Самозвинувачення / СК	0,297	0,088	0,075	0,011	-0,081	-0,297	0,011
Самозвинувачення / СК, модератор СК_Тривога	0,306	0,094	0,068	0,032	-0,080 -0,002	-0,293 -0,076	0,012 0,506
Самозвинувачення / Се	0,459	0,210	0,199	< 0,001	-0,124	-0,459	< 0,001
Самозвинувачення / Се, модератор Се_Тривога	0,464	0,215	0,193	< 0,001	-0,128 0,002	-0,472 0,072	< 0,001 0,505

Примітка: С-ЕО – шкала «Соціо-емоційна обізнаність»; Су – шкала «Самоусвідомлення»; Ск – шкала «Самокерування»; С-ЕУ – шкала «Соціо-емоційне усвідомлення»; СК – шкала «Соціальне керування»; Се – шкала «Самоефективність».

На основі регресійного аналізу різних компонентів соціально-емоційної компетентності та особистісної тривожності на самозвинувачення можна зробити наступні висновки:

1. Соціо-емоційна обізнаність (С-ЕО)

$R = 0,227$, $R^2 = 0,052$, $Beta = -0,227$, $p = 0,053$: С-ЕО пояснює лише 5,2% варіації у рівні самозвинувачення, демонструючи слабкий негативний вплив. Хоча показник значущості знаходиться на граничному рівні ($p = 0,053$), можна зробити висновок, що цей компонент соціально-емоційної компетентності може допомагати у зниженні самозвинувачення. Вміння розуміти соціо-емоційні процеси, ймовірно, сприяє зниженню тенденції до самозвинувачення завдяки більш адекватному оцінюванню міжособистісних ситуацій та зменшенню надмірної персоналізації негативних подій.

2. Соціо-емоційна обізнаність (С-ЕО) з модератором Тривога

$Beta (С-ЕО) = -0,227$, $Beta (модератор) = -0,073$, $p = 0,534$: додавання модератора С-ЕО_Тривога не збільшує пояснювальної здатності моделі. Взаємодія С-ЕО з рівнем тривоги не впливає на рівень самозвинувачення, тому можна констатувати, що в даному випадку особистісна тривога не є значущим фактором, який змінює вплив соціо-емоційної обізнаності на самозвинувачення. Цей компонент працює незалежно від емоційного стану.

3. Самоусвідомлення (Су)

$R = 0,308$, $R^2 = 0,095$, $Beta = -0,308$, $p = 0,008$: Су пояснює 9,5% варіації у самозвинуваченні та є значущим предиктором. Чим вищий рівень самоусвідомлення, тим нижчий рівень самозвинувачення. Респонденти з розвиненим самоусвідомленням краще розуміють свої почуття, мотиви та поведінку, що допомагає їм уникати надмірного самозвинувачення, обираючи більш реалістичну оцінку власних дій.

4. Самоусвідомлення (Су) з модератором Тривога

$Beta (Су) = -0,313$, $Beta (модератор) = 0,025$, $p = 0,830$: модератор Су_Тривога не впливає на зв'язок між самоусвідомленням і самозвинуваченням. Самоусвідомлення знижує рівень самозвинувачення незалежно від рівня тривоги.

5. Самокерування (СК)

$R = 0,408$, $R^2 = 0,165$, $Beta = -0,408$, $p < 0,001$: СК є значимим предиктором і пояснює 16,5% варіації у самозвинуваченні. Високий рівень самокерування пов'язаний із суттєвим зниженням самозвинувачення. Респонденти з високим рівнем самокерування краще контролюють свої емоції та поведінку, що дозволяє їм уникати надмірної самокритики та концентрації на власних помилках.

6. Самокерування (СК) з модератором Тривога

$Beta$ (СК) = $-0,413$, $Beta$ (модератор) = $0,081$, $p = 0,457$: модератор СК_Тривога не змінює зв'язок між самокеруванням і самозвинуваченням. Отже, самокерування ефективно знижує самозвинувачення незалежно від рівня тривоги.

7. Соціо-емоційне усвідомлення (С-ЕУ)

$R = 0,286$, $R^2 = 0,082$, $Beta = -0,286$, $p = 0,014$: С-ЕУ пояснює 8,2% варіації у самозвинуваченні та має суттєвий негативний вплив. Можемо стверджувати, що ця навичка дозволяє респондентам краще розуміти свої емоції та контекст ситуацій, що знижує тенденцію до необґрунтованої самокритики.

8. Соціо-емоційне усвідомлення (С-ЕУ) з модератором Тривога

$Beta$ (С-ЕУ) = $-0,282$, $Beta$ (модератор) = $-0,032$, $p = 0,779$: взаємодія з тривогою незначима. Отже, вплив соціо-емоційного усвідомлення на самозвинувачення не залежить від рівня тривоги.

9. Самоефективність (Се)

$R = 0,459$, $R^2 = 0,210$, $Beta = -0,459$, $p < 0,001$: Се є найбільш значущим предиктором, пояснюючи 21% варіації у самозвинуваченні. Її негативний вплив є найбільш вираженим серед усіх факторів. Респонденти з високою самоефективністю мають сильну віру у свої можливості, що допомагає їм уникати зайвих звинувачень себе за невдачі.

10. Самоефективність (Се) з модератором Тривога

$Beta$ (Се) = $-0,472$, $Beta$ (модератор) = $0,072$, $p = 0,505$: взаємодія незначима. Самоефективність ефективно знижує рівень самозвинувачення незалежно від рівня тривоги.

Отже, підсумовуючи можна стверджувати, що розвиток ключових компонентів соціально-емоційної компетентності (самоефективність, самокерування, самоусвідомлення) є ефективною стратегією для зменшення рівня самозвинувачення. Робота з тривогою може бути корисною, але вона не змінює основного впливу цих компонентів на самозвинувачення. В подальшому можна досліджувати інші емоційні фактори, які можуть виступати як модератори чи медіатори, наприклад, рівень емоційної регуляції чи стресостійкість.

В таблиці 3.10. представлені результати регресійного аналізу між копінг-стратегією «Відмова» та незалежними змінними.

Таблиця 3.10

Регресійний аналіз залежної змінної «Відмова» з незалежними змінними

Залежна / незалежні змінні	R	R ²	R Square	Anova Sig.	B	Beta	Sig.
Відмова / Су	0,335	0,113	0,100	0,004	-0,115	-0,335	0,004
Відмова / Су, модератор Су_Тривога	0,347	0,120	0,095	0,011	-0,121	-0,353	0,003
					0,003	0,090	0,437

Примітка: Су – шкала «Самоусвідомлення»

Перша модель регресійного аналізу без модератора пояснює 11,3% варіації в змінній «Відмова» за рахунок змін у рівні самоусвідомлення. Це свідчить про невеликий, але статистично значимий вплив незалежної змінної на залежну.

Beta = -0,335, p = 0,004: Су має значний негативний вплив на рівень відмови. Це означає, що з підвищенням рівня самоусвідомлення респонденти з меншою ймовірністю ухиляються від викликів чи завдань. Регресійна модель із додаванням модератора Су_Тривога підвищило пояснювальну здатність моделі до 12%, що лише на 0,7% більше порівняно з моделлю без модератора. Однак, Beta (Су) = -0,353, Beta (модератор) = 0,090, p = 0,437: модератор не має значущого впливу.

Самоусвідомлення виступає значущим фактором, який знижує рівень відмови. Респонденти, які краще розуміють свої емоції, внутрішні стани та моти-

вації, більш схильні приймати виклики і уникати ухилення від завдань. Вплив самоусвідомлення на відмову не залежить від рівня тривоги.

Результати підкреслюють важливість розвитку самоусвідомлення як способу підвищення впевненості та прийняття рішень. Рівень тривожності не впливає на цей взаємозв'язок, що може вказувати на незалежність ефекту самоусвідомлення від емоційного стану респондента.

У наступній таблиці 3.11. представлені результати регресійного аналізу між залежною змінною «Вживання речовин» та незалежними змінними – Ск та модератор Ск_Тривога.

Таблиця 3.11

Регресійний аналіз залежної змінної «Вживання речовин» з незалежними змінними

Залежна / незалежні змінні	R	R ²	R Square	Anova Sig.	B	Beta	Sig.
Вживання речовин / Ск	0,294	0,087	0,074	0,012	-0,066	-0,294	0,012
Вживання речовин / Ск, модератор Ск_Тривога	0,332	0,110	0,085	0,017	-0,068	-0,303	0,009
					0,003	0,155	0,175

Примітка: Ск – шкала «Самокерування»

Показники моделі без модератора:

- R = 0,294, R² = 0,087: 8,7% варіації у вживанні речовин пояснюється самокеруванням.
- Beta = -0,294, p = 0,012: Самокерування має значний негативний вплив на схильність до вживання речовин.

Модель із модератором «Ск_Тривога»:

- R = 0,332, R² = 0,110: Додавання модератора збільшує пояснювальну здатність на 2,3%.
- Beta (СК) = -0,303, Beta (модератор) = 0,155, p = 0,175: модератор не є значимим.

Отже, самокерування є ключовим фактором зниження ризику вживання речовин. Респонденти з високим рівнем самоконтролю краще управляють свої-

ми діями, що зменшує схильність до шкідливих звичок. Вплив самокерування на вживання речовин не залежить від рівня тривоги.

На завершальному етапі регресійного аналізу був проведений статистичний аналіз унікаючої копінг-стратегії «Поведінкове розмежування» та компонентом соціо-емоційної компетентності – самоефективність. Дані про зв'язок змінних представлені у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Регресійний аналіз залежної змінної «Поведінкове розмежування» з незалежними змінними

Залежна / незалежні змінні	R	R ²	R Square	Anova Sig.	B	Beta	Sig.
Поведінкове розмежування / Се	0,270	0,073	0,060	0,021	-0,073	-0,270	0,021
Поведінкове розмежування / Се, модератор Се_Тривога	0,271	0,073	0,047	0,070	-0,072	-0,268	0,026
					-0,001	-0,023	0,847

Примітка: Се – шкала «Самоефективність»

Показники моделі без модератора:

- $R = 0,270$, $R^2 = 0,073$: 7,3% варіації у поведінковому розмежуванні пояснюється самоефективністю.
- $Beta = -0,270$, $p = 0,021$: Самоефективність має значний негативний вплив на поведінкове розмежування.

Модель із модератором «Се_Тривога»

- $R = 0,271$, $R^2 = 0,073$ – додавання модератора не впливає на пояснювальну здатність моделі.
- $Beta (Се) = -0,268$, $Beta (модератор) = -0,023$, $p = 0,847$: модератор не має значимого впливу.

Отже, самоефективність знижує рівень поведінкового розмежування, що означає, що респонденти, впевнені у своїх можливостях, менше уникають соціальних чи поведінкових викликів і це не залежить від рівня тривоги.

У дослідженні було вивчено взаємозв'язок між компонентами соціально-емоційної компетентності (самоусвідомлення, самокерування, самоефектив-

ність) та різними проявами поведінки, такими як відмова, схильність до вживання речовин і поведінкове розмежування. Аналіз продемонстрував, що ці навички відіграють суттєву роль у формуванні адаптивної поведінки та можуть бути ключовими для зниження рівня негативних тенденцій. Зокрема, вищий рівень самоусвідомлення допомагає зменшити кількість відмов, тоді як розвине самокерування суттєво знижує ризик вживання речовин. Водночас самоефективність сприяє подоланню схильності до поведінкових уникнень та розмежувань.

Ці результати підтверджують важливість розвитку внутрішніх ресурсів особистості у психологічній практиці та підкреслюють їхній незалежний вплив від зовнішніх емоційних станів, таких як тривога. Хоча тривога розглядалася як потенційний модератор впливу компонентів соціально-емоційної компетентності, жодного значущого її впливу в рамках цього дослідження не було виявлено. Це свідчить про те, що соціально-емоційні навички працюють автономно, незалежно від рівня тривожності, і є стійкими факторами у зниженні деструктивної поведінки.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що соціо-емоційні компетентності дійсно сприяють адаптивному стресодоланню та знижують схильність до дезадаптивних стратегій. Однак модераторська роль тривожності у цьому процесі не підтверджується, що відкриває перспективи для подальших досліджень. Зокрема, доцільно було б розглянути інші можливі модератори, такі як рівень соціальної підтримки, стресостійкість або когнітивні стратегії подолання, які могли б уточнити механізми впливу соціально-емоційних компонентів. Крім того, варто звернути увагу на розширення вибірки, що дозволить отримати більш точні висновки та врахувати міжіндивідуальні відмінності.

3.3. Взаємов'язок між труднощами регуляції емоцій та копінг-стратегіями

У цьому розділі представлені результати аналізу взаємовідносин між труднощами регуляції емоцій (DERS) та копінг-стратегіями за допомогою кореля-

ційного аналізу Спірмена. Дослідження включало 84 змінні, що охоплюють ключові показники двох опитувальників:

1. Опитувальник DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale):

- Неприйняття (негативна реакція на власні емоції).
- Цілі (труднощі у досягненні цілей через емоції).
- Імпульс (контроль імпульсивної поведінки під впливом емоцій).
- Усвідомлення (здатність усвідомлювати власні емоції).
- Стратегії (обмеженість у використанні адаптивних стратегій регуляції).
- Чіткість (розуміння та ясність щодо власних емоцій).

2. Опитувальник Brief COPE:

- Копінг, фокусований на проблемі: активне подолання, інформаційна підтримка, позитивний рефреймінг, планування.
- Копінг, фокусований на емоціях: емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення.
- Унікаючий копінг: самовідволікання, відмова, вживання речовин, поведінкове розмежування.

Загалом було проаналізовано 84 змінні, що дало можливість виявити 44 статистично значимі кореляції. У таблицю 3.13 внесено лише результати кореляційного аналізу, щоб уникнути перевантаження інформацією та зробити виклад матеріалу більш структурованим і зручним для розуміння.

Кореляції між показниками дозволяють оцінити, які саме труднощі в регуляції емоцій впливають на вибір тих чи інших копінг-стратегій. Це, своєю чергою, надає важливу інформацію для подальшого розуміння взаємозв'язків між емоційною регуляцією та поведінковими стратегіями подолання стресу. Результати можуть стати важливим підґрунтям для майбутніх досліджень або розробки програм, спрямованих на підтримку осіб із підвищеним рівнем тривожності, зокрема через удосконалення емоційної регуляції та вибір більш адаптивних копінг-стратегій.

Таблиця 3.13

Кореляційні зв'язки компонентів опитувальника DERS із різними копінг-стратегіями

	Неприйняття	Цілі	Імпульс	Усвідомлення	Стратегії	Чіткість
Активне подолання	-,332**	-0,187	-,256*	-,420**	-,316**	-,441**
Інформаційна підтримка	-0,218	-0,111	-0,063	-0,138	-,270*	-0,094
Позитивний рефреймінг	-,326**	-0,018	-0,134	-0,191	-,319**	-0,125
Планування	-,266*	-,324**	-0,210	-,454**	-0,200	-,389**
Емоційна підтримка	-,275*	-,239*	-,241*	-0,076	-,345**	-0,206
Вираження емоцій	0,064	,263*	,413**	-0,103	0,213	0,147
Гумор	-,391**	-,313**	-0,122	-0,118	-,435**	-0,219
Прийняття	-,432**	-0,192	-0,196	-,308**	-,461**	-,267*
Самозвинувачення	,384**	,369**	,455**	0,165	,306**	,307**
Самовідволікання	0,206	0,183	,302**	0,109	,280*	0,151
Відмова	,477**	,388**	,501**	,384**	,543**	,552**
Вживання речовин	0,073	0,192	,232*	0,183	0,057	,275*
Поведінкове розмежування	,347**	,287*	,418**	,266*	,361**	,431**

Для глибшого розуміння взаємозв'язків між труднощами регуляції емоцій та копінг-стратегіями, пропонуємо розглянути результати кореляційного аналізу. Цей аналіз дозволяє визначити, які саме аспекти емоційної регуляції (напри-

клад, неприйняття емоцій, імпульсивність, чіткість) впливають на вибір унікальних стратегій, таких як відмова, вживання речовин та поведінкове розмежування. Детальний розгляд кореляцій допоможе оцінити, наскільки труднощі регуляції емоцій асоціюються з різними формами копінгу.

Кореляційний аналіз показав кілька цікавих взаємозв'язків між активним подоланням і аспектами емоційної регуляції. Зокрема, негативна кореляція між «Активним подоланням» та «Неприйняттям» ($r = -0.332$, $p < 0.01$) свідчить, що активна поведінка допомагає краще приймати емоції та виклики. Водночас, слабка кореляція з «Цілі» ($r = -0.187$, $p > 0.05$) вказує на відсутність значущого зв'язку між активним подоланням і цілеспрямованістю.

Респонденти, які використовують активне подолання, менш схильні до імпульсивності ($r = -0.256$, $p < 0.05$) та структурованого аналізу своїх переживань (різко негативна кореляція з "Усвідомленням", $r = -0.420$, $p < 0.01$). Помірний негативний зв'язок з "Стратегіями" ($r = -0.316$, $p < 0.01$) свідчить, що активне подолання є менш притаманним людям, які покладаються на систематичні підходи. Крім того, респонденти з більшою чіткістю емоційного стану рідше використовують активне подолання ($r = -0.441$, $p < 0.01$), обираючи більш когнітивні підходи замість активних дій.

Загалом, активне подолання виявляється ефективною стратегією для зниження неприйняття та імпульсивності, однак може супроводжуватися зниженням когнітивного аналізу й систематичності в подоланні емоційних труднощів.

Негативна кореляція між «Інформаційна підтримка» та «Стратегії» ($r = -0.270$, $p < 0.05$) вказує, що респонденти, які частіше звертаються за допомогою, менш схильні використовувати структуровані стратегії, надаючи перевагу ситуативним діям замість систематичного планування.

Негативна кореляція між «Позитивний рефреймінг» та «Неприйняття» ($r = -0.326$, $p < 0.01$) показує, що переосмислення проблем у позитивному ключі знижує неприйняття емоцій, допомагаючи краще приймати свій емоційний стан. Водночас негативний зв'язок із «Стратегії» ($r = -0.319$, $p < 0.01$) свідчить, що позитивний рефреймінг використовується як окрема адаптивна стратегія,

яка не потребує систематичного планування, надаючи перевагу емоційно-орієнтованим підходам.

Негативна кореляція між «Планування» та «Неприйняття» ($r = -0.266$, $p < 0.05$) показує, що планування сприяє прийняттю ситуації та регуляції емоцій. Водночас негативні зв'язки із «Цілі» ($r = -0.324$, $p < 0.01$) та «Усвідомлення» ($r = -0.454$, $p < 0.01$) свідчать, що планування частіше орієнтоване на довгострокову перспективу й може заміщувати емоційну рефлексію. Помірна негативна кореляція з «Чіткість» ($r = -0.389$, $p < 0.01$) вказує, що акцент на діях може зменшувати увагу до аналізу емоцій. Загалом, планування більше пов'язане з когнітивними, ніж з емоційними процесами, знижуючи імпульсивність, але послаблюючи емоційне усвідомлення.

Негативна кореляція між «Емоційна підтримка» та «Неприйняття» ($r = -0.275$, $p < 0.05$) свідчить, що звернення за допомогою сприяє прийняттю емоцій, водночас зменшуючи імпульсивність ($r = -0.241$, $p < 0.05$) та зосередженість на цілях ($r = -0.239$, $p < 0.05$). Однак опора на емоційну підтримку замінює використання структурованих стратегій ($r = -0.345$, $p < 0.01$).

«Вираження емоцій» сприяє досягненню цілей ($r = 0.263$, $p < 0.05$), але водночас посилює імпульсивність ($r = 0.413$, $p < 0.01$) і частково підтримує використання стратегій ($r = 0.213$, $p > 0.05$).

«Гумор» допомагає знизити неприйняття емоцій ($r = -0.391$, $p < 0.01$), але менш характерний для цілеспрямованих осіб ($r = -0.313$, $p < 0.01$) та замінює систематичне планування ($r = -0.435$, $p < 0.01$). Загалом, емоційні копінг-стратегії переважно орієнтовані на ситуативне управління емоціями, але обмежують довгострокове планування.

«Прийняття» знижує неприйняття емоцій ($r = -0.432$, $p < 0.01$), але може зменшувати емоційне усвідомлення ($r = -0.308$, $p < 0.01$) і чіткість ($r = -0.267$, $p < 0.05$), замінюючи аналіз ситуації простим прийняттям. Воно також асоціюється з менш частим використанням структурованих стратегій ($r = -0.461$, $p < 0.01$).

«Самозвинувачення», навпаки, підвищує неприйняття емоцій ($r = 0.384$, $p < 0.01$) і пов'язане з імпульсивністю ($r = 0.455$, $p < 0.01$), але також може сприя-

ти орієнтації на цілі ($r = 0.369$, $p < 0.01$) та стимулювати емоційну рефлексію ($r = 0.307$, $p < 0.01$), хоча часто це відбувається через посилення самокритики.

«Самовідволікання» взаємодіє з імпульсивною поведінкою ($r = 0.302$, $p < 0.01$) та використовується як ситуативна стратегія подолання ($r = 0.280$, $p < 0.05$), хоча вона не завжди є структурованою.

«Відмова» пов'язана з високим рівнем неприйняття емоцій ($r = 0.477$, $p < 0.01$) та імпульсивності ($r = 0.501$, $p < 0.01$), але може співіснувати з орієнтацією на цілі ($r = 0.388$, $p < 0.01$) і використанням структурованих стратегій ($r = 0.543$, $p < 0.01$). Водночас відмова супроводжується хорошим розумінням емоційних станів ($r = 0.552$, $p < 0.01$).

«Вживання речовин» пов'язане з імпульсивністю ($r = 0.232$, $p < 0.05$) та частковим усвідомленням емоційних станів ($r = 0.275$, $p < 0.05$), хоча ця стратегія є менш адаптивною для регуляції емоцій.

«Поведінкове розмежування» асоціюється з неприйняттям емоцій ($r = 0.347$, $p < 0.01$) та імпульсивністю ($r = 0.418$, $p < 0.01$), але водночас демонструє сильний зв'язок із високим рівнем емоційної чіткості ($r = 0.431$, $p < 0.01$), що робить її частково адаптивною.

Результати кореляційного аналізу підтвердили, що труднощі емоційної регуляції (DERS) суттєво пов'язані з використанням унікаючих стратегій. Труднощі регуляції емоцій (DERS) позитивно корелюють із використанням унікаючих стратегій, таких як «Відмова» та «Поведінкове розмежування», які є типовими для тривожних осіб. Ці стратегії допомагають знизити емоційний дискомфорт, але не вирішують проблеми на довгостроковому рівні. Таким чином, гіпотеза підтверджується, хоча неоднорідність зв'язків вказує на необхідність глибшого аналізу.

3.4. Взаємозв'язок інтолерантності до невизначеності та копінг-стратегій

З метою дослідження взаємозв'язку між рівнем інтолерантності до невизначеності та вибором копінг-стратегій було проведено кореляційний аналіз.

Дослідження базувалося на використанні валідованих психометричних інструментів, зокрема, Шкали інтолерантності до невизначеності (IUS-12) та опитувальника копінг-стратегій (Brief COPE), які дозволяють оцінити ключові аспекти інтолерантності до невизначеності та різноманітні стратегії подолання стресу, включаючи адаптивні (планування, позитивний рефреймінг, пошук підтримки) та уникаючі (відмова, вживання речовин, поведінкове розмежування).

При створенні кореляційного аналізу ми мали на меті:

- Встановити, чи існує статистично значущий зв'язок між рівнем інтолерантності до невизначеності та частотою використання певних копінг-стратегій.
- Виявити, які саме стратегії (адаптивні чи уникаючі) частіше використовуються людьми з високим рівнем інтолерантності до невизначеності.
- Оцінити, наскільки інтолерантність до невизначеності впливає на вибір конкретних копінгів у різних життєвих ситуаціях.

Отримані результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.14 дозволяють краще зрозуміти психологічні механізми регуляції поведінки в умовах невизначеності, а також визначити потенційні напрямки психологічної інтервенції для людей з високим рівнем інтолерантності до невизначеності.

Таблиця 3.14

Кореляційні зв'язки компонентів опитувальника «Інтолерантність до невизначеності» із копінг-стратегіями

	Прогностична тривога	Гнітюча тривога
Вираження емоцій	,257*	,244*
Гумор	-,351**	-,400**

Продовження таблиці 3.14

Самозвинувачення	,385**	,524**
Відмова	,360**	,472**

Поведінкове розмежування	0,221	,408**
--------------------------	-------	---------------

Аналіз кореляцій між змінною «Прогностична тривога» та копінг-стратегіями:

1. Вираження емоцій ($r = 0.257, p < 0.05$): позитивна кореляція свідчить, що люди з вищим рівнем прогностичної тривоги частіше використовують стратегію вираження емоцій. Це може вказувати на те, що відкритий прояв почуттів допомагає знизити тривогу, спричинену невизначеністю майбутніх подій. Однак ця стратегія може бути лише ситуативною.

2. Гумор ($r = -0.351, p < 0.01$): негативна кореляція свідчить, що люди з високим рівнем прогностичної тривоги рідше використовують гумор як спосіб подолання стресу. Це може вказувати на те, що гумор вимагає певного рівня емоційної дистанції, яка може бути відсутньою у тривожних осіб, які зосереджені на прогнозуванні потенційних загроз.

3. Самозвинувачення ($r = 0.385, p < 0.01$): сильна позитивна кореляція вказує, що прогностична тривога тісно пов'язана з самозвинуваченням. Люди з високим рівнем тривоги через невизначеність схильні шукати провину в собі, що може посилювати негативні емоції та погіршувати загальний стан.

4. Відмова ($r = 0.360, p < 0.01$): позитивна кореляція показує, що прогностична тривога асоціюється з використанням відмови як стратегії уникнення. Це може свідчити, що люди з високим рівнем тривоги через невизначеність часто намагаються уникнути безпосереднього зіткнення з проблемами, що лише посилює їхній стан.

Аналіз кореляцій між гнітючою тривогою та копінг-стратегіями дозволяє виявити, як різні способи подолання стресу пов'язані з інтенсивною тривогою:

1. Вираження емоцій ($r = 0.244, p < 0.05$): позитивна кореляція вказує, що люди з високим рівнем гнітючої тривоги частіше виражають свої емоції. Це може свідчити про спроби знайти емоційне полегшення через відкритий прояв почуттів, хоча ефективність цього підходу може бути обмеженою.

2. Гумор ($r = -0.400$, $p < 0.01$): негативна кореляція свідчить, що гнітюча тривога знижує ймовірність використання гумору як стратегії подолання. Це може бути пов'язано з тим, що гумор вимагає певного емоційного відсторонення, яке важко досягти в стані гнітючої тривоги.

3. Самозвинувачення ($r = 0.524$, $p < 0.01$): сильна позитивна кореляція вказує, що гнітюча тривога часто супроводжується самозвинуваченням. Це підкреслює дезадаптивний характер цієї стратегії, яка лише посилює почуття провини та емоційний дистрес.

4. Відмова ($r = 0.472$, $p < 0.01$): позитивна кореляція вказує, що респонденти з високим рівнем гнітючої тривоги часто використовують відмову як механізм уникнення. Це може тимчасово знижувати напругу, але не сприяє довгостроковому вирішенню проблем.

5. Поведінкове розмежування ($r = 0.408$, $p < 0.01$): сильна позитивна кореляція свідчить, що поведінкове розмежування використовується для зниження емоційного напруження. Це може бути реакцією на неспроможність ефективно опрацьовувати тривогу.

Результати аналізу кореляцій між прогностичною та гнітючою тривогою та копінг-стратегіями демонструють значимі зв'язки з дезадаптивними копінг-гами:

Прогностична тривога має позитивні кореляції з самозвинуваченням та відмовою, що вказують, що передбачувані загрози та невизначеність сприяють вибору уникнення та самозвинувачення як основних механізмів реагування. Негативна кореляція з гумором підтверджує, що респонденти з високим рівнем інтолерантності до невизначеності уникають конструктивних, емоційно-дистанційованих стратегій.

Гнітюча тривога має сильні позитивні кореляції з самозвинуваченням, відмовою та поведінковим розмежуванням, які свідчать, що інтенсивна емоційна напруга спонукає до використання дезадаптивних копінгів. Негативна кореляція з гумором підкреслює, що відсутність емоційного відсторонення посилює схильність до непродуктивних механізмів.

Попри підтвердження основних тез, деякі результати вказують на можливі компенсаторні механізми:

Слабка позитивна кореляція між тривогою та вираженням емоцій для гнітючої тривоги свідчить, що респонденти частково використовують цю адаптивну стратегію для зниження напруги.

Помірна кореляція з чіткістю (наприклад, $r = 0.275$ для вживання речовин, $p < 0.05$) може свідчити про усвідомлення своїх дій навіть при використанні дезадаптивних копінгів.

Отже гіпотеза підтверджується – висока інтолерантність до невизначеності (IUS-12) дійсно сприяє вибору дезадаптивних копінг-стратегій, таких як самозвинувачення, відмова та поведінкове розмежування. Ці стратегії є наслідком посиленої тривожності, зумовленої невизначеністю, та часто посилюють емоційний дистрес. Проте, часткове використання адаптивних стратегій, як-от вираження емоцій, вказує на потенційні можливості для корекції та розвитку ефективніших способів подолання тривожності.

3.5. Система рекомендацій для покращення соціо-емоційної компетентності у осіб з підвищеною тривожністю

На основі проведеного дослідження були виявлені ключові фактори, що впливають на адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії, а також взаємозв'язок між соціо-емоційною компетентністю (СЕК), труднощами емоційної регуляції та рівнем тривожності. Розвиток ключових компонентів СЕК, зокрема самоусвідомлення, самокерування та самоефективності, є важливим завданням у формуванні адаптивних копінг-стратегій, незалежно від рівня тривожності. Результати дослідження підтверджують, що вплив компонентів СЕК на вибір стратегій подолання є автономним і не залежить від модератора «тривога». Це означає, що запропоновані рекомендації є універсальними й ефективними як для осіб із підвищеним рівнем тривожності, так і для загальної популяції. Однак, у випадку тривожних респондентів, вони мають особливу значущість, оскільки сприяють компенсації їхньої схильності до неадаптивних моделей поведінки.

Ефективним підходом для розвитку СЕК є інтеграція системи соціально-емоційного навчання (SEL), програми поведінкової активації, принципів SMART-цілей та методів арт-терапії, що забезпечує цілісний і багатогранний вплив на розвиток цих компонентів. Для розвитку самоусвідомлення рекомендується поєднувати методи рефлексії, емоційного аналізу та арт-терапії. Одним із ключових завдань є навчання розпізнаванню та розумінню власних емоцій, думок і їхнього впливу на поведінку. Наприклад, ведення щоденника емоцій сприятиме усвідомленню емоційних тригерів, а такі арт-терапевтичні техніки, як малювання емоцій чи створення колажів, дозволить учасникам візуалізувати свої внутрішні стани. Важливо також використовувати техніки усвідомленості, які допомагатимуть фокусуватися на поточному моменті, знижуючи рівень тривожності та покращуючи самосприйняття. Завдання повинні відповідати принципам SMART: бути конкретними, вимірюваними, досяжними, реалістичними та мати чіткі часові рамки, наприклад, виконувати короткі вправи на рефлексію щодня протягом місяця.

Розвиток самокерування передбачає формування здатності регулювати емоції, контролювати імпульси та досягати поставлених цілей, навіть у стресових умовах. Використання поведінкової активації дозволяє подолати стан апатії шляхом планування активностей, які приносять задоволення та відчуття досягнення. Техніки управління стресом, такі як контроль дихання, релаксація чи емоційна пауза, допомагатимуть ефективно реагувати на виклики. Арт-терапевтичні підходи, наприклад малювання ресурсного місця чи створення маски емоцій, сприятимуть формуванню навичок саморегуляції через творчі практики. Завдання також варто будувати за принципами SMART, визначаючи, наприклад, щоденні 20-хвилинні вправи для опанування технік самоконтролю протягом двох тижнів.

Самоефективність як ключовий компонент СЕК сприяє впевненості у власних силах і здатності долати труднощі. Важливо допомогти учасникам усвідомити свої сильні сторони, розвивати віру в успіх та формувати позитивне ставлення до власних досягнень. Методи арт-терапії, такі як створення колажу досягнень або малювання образів майбутнього, стимулюватимуть формування

позитивного самосприйняття та знижуватимуть рівень самокритики. Використання поведінкової активації дозволить реалізовувати невеликі, але значущі проекти, що поступово підвищуватимуть рівень самоефективності. SMART-підхід забезпечить структурування завдань, наприклад, щотижневу постановку та досягнення конкретних цілей із поступовим підвищенням їхньої складності.

Для забезпечення комплексного підходу до розвитку соціо-емоційної компетентності важливо включати навчання адаптивним копінг-стратегіям, роботу з інтолерантністю до невизначеності, групові тренінги та індивідуальну терапію. Навчання адаптивним копінг-стратегіям спрямоване на розвиток навичок ефективного реагування на стресові ситуації. Основними завданнями є формування здатності до активного подолання проблем, використання позитивного рефреймінгу та звернення за підтримкою. Для цього ефективними є інтерактивні вправи, що моделюють різні життєві ситуації, а також техніки когнітивного переосмислення, які дозволяють змінити негативне сприйняття стресових подій на більш конструктивне. Учасникам рекомендується створювати план дій у складних ситуаціях, фокусуючись на реалістичних і досяжних цілях. Використання арт-терапії, наприклад, створення «карти шляхів подолання», також сприятиме закріпленню цих навичок.

Робота з інтолерантністю до невизначеності є важливим елементом, оскільки тривожність часто супроводжується страхом перед непередбачуваними подіями. Для зменшення інтолерантності до невизначеності рекомендується впровадження когнітивно-поведінкових технік, таких як навчання прийняття невизначеності та фокусування на конкретних аспектах ситуації, які можна контролювати. Практичними інструментами є техніки «планування сценаріїв», які допомагають оцінювати можливі варіанти розвитку подій і підготовку до них, а також вправи на розвиток гнучкості мислення. Наприклад, учасникам можна запропонувати уявити найгірший і найкращий сценарії подій, щоб зменшити емоційний вплив від невизначеності.

Групові тренінги з розвитку СЕК створюють підтримувальне середовище, де учасники можуть вчитися на спільному досвіді, обмінюватися думками та взаємопідтримувати один одного. Програма тренінгів може включати вправи на

розвиток емоційної регуляції, комунікативних навичок, емпатії та соціального взаєморозуміння. Наприклад, рольові ігри дозволять учасникам відпрацьовувати поведінкові сценарії в безпечному середовищі, тоді як групові дискусії сприятимуть усвідомленню важливості соціальної взаємодії. Арт-терапевтичні елементи, такі як створення спільних творчих проєктів або групові малюнки, допоможуть глибше інтегрувати емоційний досвід.

Індивідуальна терапія є важливою складовою для роботи з особами, які мають високий рівень тривожності або потребують більш детального опрацювання особистих переживань. У процесі терапії можуть використовуватися когнітивно-поведінкові техніки для зміни деструктивних мисленневих патернів, тілесно-орієнтована терапія для роботи з соматичними проявами тривожності, а також елементи гештальт-терапії для глибшого усвідомлення емоцій. Наприклад, у рамках когнітивно-поведінкової терапії можна навчати технік «зупинки думок» для контролю над тривожними ідеями, тоді як тілесно-орієнтовані вправи, такі як м'язова релаксація, допоможуть знизити фізіологічний рівень стресу.

Таким чином, інтеграція навчання адаптивним копінг-стратегіям, робота з інтолерантністю до невизначеності, проведення групових тренінгів та застосування індивідуальної терапії створюють комплексний підхід до розвитку соціо-емоційної компетентності. Це дозволяє не лише підвищити рівень емоційного благополуччя, а й сформувати стабільні навички адаптивного реагування на виклики, незалежно від рівня тривожності учасників.

Висновки до 3 розділу

У проведеному дослідженні було проаналізовано вплив компонентів соціально-емоційної компетентності (СЕК), труднощів емоційної регуляції та інтолерантності до невизначеності на вибір копінг-стратегій у респондентів із підвищеним рівнем тривожності. Основні результати демонструють, що:

Такі компоненти СЕК, як самоефективність, самокерування та самоусвідомлення, мають суттєвий вплив на вибір адаптивних копінг-стратегій, незале-

жно від рівня тривожності. Зокрема, саме ці навички сприяють зниженню схильності до дезадаптивної поведінки, такої як самозвинувачення чи відмова.

Модераторна роль тривожності в цих взаємозв'язках не підтвердилася, що підкреслює автономність соціально-емоційних навичок у формуванні поведінкових стратегій.

Негативні аспекти регуляції емоцій, такі як неприйняття, імпульсивність і обмеженість стратегій, значною мірою корелюють із вибором дезадаптивних копінгів (відмова, самозвинувачення, поведінкове розмежування).

Водночас, активне подолання та позитивний рефреймінг асоціюються зі зниженням неприйняття та імпульсивності, але можуть супроводжуватися меншою увагою до емоційного усвідомлення.

Респонденти з високим рівнем інтолерантності до невизначеності частіше обирають дезадаптивні копінг-стратегії, такі як самозвинувачення, відмова та поведінкове розмежування. Водночас позитивна кореляція із вираженням емоцій свідчить про часткове використання адаптивних стратегій для зниження емоційного напруження.

Розвиток соціально-емоційної компетентності має бути ключовим напрямом психологічної допомоги для підвищення адаптивності копінг-стратегій.

Особливу увагу варто приділити корекції труднощів емоційної регуляції, зокрема роботи з неприйняттям і імпульсивністю.

Розробка інтервенцій для зниження інтолерантності до невизначеності може сприяти зменшенню вибору дезадаптивних копінгів.

Використання елементів гумору та позитивного рефреймінгу може стати важливим компонентом у роботі з тривожними особами.

Отримані результати розкривають значення внутрішніх ресурсів особистості у подоланні стресу та відкривають перспективи для подальших досліджень, які включатимуть ширший спектр модераторів і медіаторів, таких як соціальна підтримка, когнітивні стратегії подолання та рівень стресостійкості.

ВИСНОВКИ

У межах цієї дипломної роботи було досліджено вплив соціо-емоційної компетентності як компонента емоційного інтелекту на копінг-стратегії у осіб з підвищеною тривожністю. В процесі виконання роботи було досягнуто всіх поставлених завдань, що дозволило узагальнити теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту, копінг-стратегій і тривожності, а також встановити емпіричні зв'язки між цими феноменами.

Соціо-емоційна компетентність була визначена як ключовий компонент емоційного інтелекту, що включає здатність до самоусвідомлення, самокерування, соціальної обізнаності та керування відносинами. Вона забезпечує ефективну регуляцію емоцій і позитивний вплив на міжособистісні стосунки.

Копінг-стратегії класифіковані на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі. Було підкреслено значення адаптивних копінг-стратегій у зниженні рівня тривоги.

Тривожність розглянуто як багатовимірний феномен, що включає прогностичну та гнітючу тривогу, які мають специфічний вплив на вибір копінг-стратегій.

Аналіз впливу соціо-емоційної компетентності на копінг-стратегії: встановлено, що компоненти СЕК, такі як самоусвідомлення, самокерування та самоефективність, є значущими предикторами адаптивних копінг-стратегій (активного подолання, планування та позитивного рефреймінгу). Водночас високий рівень тривожності не змінює цього зв'язку, що підкреслює автономність впливу СЕК на поведінкові стратегії.

Кореляційні зв'язки між труднощами регуляції емоцій та копінг-стратегіями: Аналіз показав, що труднощі емоційної регуляції, такі як неприйняття емоцій, імпульсивність та низька чіткість емоцій, значно корелюють із дезадаптивними копінгами (відмовою, поведінковим розмежуванням та самозвинуваченням). Натомість респонденти з високим рівнем емоційної регуляції демонструють схильність до адаптивних стратегій подолання стресу.

Кореляційні зв'язки між інтолерантністю до невизначеності та копінг-стратегіями: Виявлено, що високий рівень інтолерантності до невизначеності сприяє вибору дезадаптивних копінгів, таких як самозвинувачення, відмова та поведінкове розмежування. Водночас низький рівень інтолерантності асоціюється із конструктивними стратегіями, зокрема плануванням та активним подоланням.

Отже, результати роботи підтверджують, що соціо-емоційна компетентність відіграє центральну роль у формуванні адаптивних копінг-стратегій, незалежно від рівня тривожності. Труднощі емоційної регуляції та інтолерантність до невизначеності суттєво впливають на вибір стратегій подолання стресу, що дозволяє уточнити механізми взаємодії цих факторів у тривожних осіб.

Отримані результати можуть бути використані для розробки психологічних програм, спрямованих на розвиток СЕК, зниження тривожності та формування конструктивних копінг-стратегій. Виявлені кореляції дозволяють оптимізувати індивідуальну психологічну допомогу, враховуючи специфіку емоційного стану та поведінкових реакцій клієнта.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розширення вибірки, включення додаткових змінних, таких як рівень соціальної підтримки або стресостійкість, а також на дослідження інших можливих медіаторів і модераторів впливу СЕК на копінг-стратегії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк, М. М. (2023). *Емоційний інтелект студентів у контексті метакогнітивного моніторингу* (Докторська дисертація). Доступ через Цифровий репозитарій Острозької академії <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8894/>
2. Аршава, І. Ф. (2010). Прогнозування емоційної стійкості людини з урахуванням рівнів розвитку емоційного інтелекту. *Психіатрія*, (1), 22–27. Доступ через http://www.mps.kh.ua/authors/222/arshava_i_f
3. Бакаленко, О. А. (2014). Емоційна складова в механізмі прийняття рішень, пов'язаних з ризиком. *Вісник Харківського університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Теорія культури і філософія науки*, 1092, 186–190. Доступ через <https://www.researchgate.net/publication/341830469>
4. Басюк, Н. А. (2023). Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*, 3(110), 253–266. Доступ через <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/36117>
5. Бикова, С. В. (2015). Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. *Наука і освіта*, 10, 126–129. Доступ через <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/6108>
6. Блохіна, І. О. (2021). Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*. Серія ПСИХОЛОГІЯ, 4, 82–86. doi:10.32782/psy-visnyk/2021.4.16
7. Буркало, Н. І. (2019). Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*, 5(7), 34–49. Доступ через http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_7_5
8. Горбань, Г. О. (2021). Прийняття рішення як психологічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 1, 9–11. doi:10.32782/psy-visnyk/2021.1.2

9. Грисенко, Н. В., & Фролова, Н. В. (2017). Роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 1(1), 49–57. Доступ через [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_1\(1\)__11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_1(1)__11)
10. Громова, Г. М. (2022). Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості (Докторська дисертація). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, Україна. Доступ через https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromova-dis_07_2022.pdf
11. Гура, Г. (2022). Психологічні механізми прийняття управлінських рішень: раціональність чи інтуїція. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4(68), 123–131. [doi:10.31732/2663-2209-2022-68-123-131](https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-123-131)
12. Гоулман, Д. (2018). *Емоційний інтелект* (С.-Л. Гуменецька, Пер.). Харків: Віват.
13. Дерев'янка, С. П. (2023). Інструменти коучингу як засіб розвитку емоційного інтелекту та забезпечення емоційного благополуччя. У І. Р. Крупник, І. С. Попович, Н. І. Тавровецька, & О. М. Танасійчук (Ред.), *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції* (С. 13–16). Херсонський державний університет. Доступ через <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/18781>
14. Зарицька, В. В. (2015). Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 50, 101–113. Доступ через http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2015_50_13
15. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Педагогічна думка.
16. Казакова, Є. С. (2023). Психологічні особливості прийняття особистістю рішень в умовах вітальної загрози, викликані COVID-19. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73, 1), 122–127. [doi:10.32782/2709-3093/2023.1/20](https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/20)

17. Карпенко, Є. В. (2017). Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*, 30, 50–63. Доступ через http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2017_30_7
18. Карпенко, Є. В. (2019). Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення емоційного інтелекту особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 66, 23-27. doi:10.26565/2225-7756-2019-66-02
19. Карпенко, Є. В. (2020). Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості (Докторська дисертація). Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ. Доступ через <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8752>
20. Костюк, А. В. (2014). Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2(1), 85–89. Доступ через http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_2%281%29__17
21. Кузнецов, М. А., & Діомідова, Н. Ю. (2017). *Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту: монографія*. Харків: Діса плюс.
22. Кулик, Н. А., & Гільова, Л. Л. (2018). Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*, 39, 79–90. doi:10.32626/2227-6246.2018-39.79-90
23. Лящ, О. П. (2016). Теоретико-методологічний аналіз змісту емоційного інтелекту. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*, 3, 47–50. Доступ через http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkib_2016_3_11
24. Лящ, О. П., Хуртенко, О. В., & Марчук, С. В. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*, 4(74), 79–86. doi:10.33099/2617-6858-23-74-4-79-86
25. Льошенко, О. А. (2023). Особливості формування поняття «емоційний інтелект». *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, 2, 128–134. Доступ через https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob17_128.pdf

26. Максьом, К. В. (2018). Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*, 348–355. Доступ через <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/42.pdf>
27. Марчук, С. В. (2021). Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Вісник Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія «Психологія»*, 3. doi:10.32782/psy-visnyk/2021.3.4
28. Назарук, Н. В. (2018). Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*, 3, 61–65. Доступ через http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/14.pdf
29. Носенко, Е. Л., & Четверик-Бурчак, А. Г. (2016). *Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: Монографія*. Київ: Вид-во «Освіта України». Доступ через цифровий репозитарій Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара.
30. Носенко, Е. Л. (2012). Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*, 18(20, № 9/1), 116–123. Доступ через http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_20
31. Носенко, Е. Л., & Четверик-Бурчак, А. Г. (2016). *Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю*. Доступ https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/nosenko_chetveryk_burchak-.pdf
32. Перепелюк, Т. Д. (2023). Емоційний інтелект: емпатійний дискурс. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 3, 98–102. doi:10.51547/ppp.dp.ua/2023.3.15
33. Подофей, С. О. (2019). Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 1, 260–265. doi:10.32999/ksu2312-3206/2019-1-43
34. Помиткіна, Л. В. (2019). Прийняття рішень як фактор стресової ситуації для суб'єкта праці в особливих умовах діяльності. *Індивідуальність у*

психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: колективна монографія (с. 139–143). Київ: Альфа-ПК. Доступ через Репозитарій Національного авіаційного університету

35. Ракітянська, Л. М. (2017). Генезис та сутнісний зміст концепту «емоційний інтелект». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 1, 170–174. doi:10.31812/123456789/3410

36. Ракітянська, Л. М. (2018). Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія: Педагогіка*, 4(63), 35–42. Доступ через http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2018_4_6

37. Ракітянська, Л. М. (2021). Становлення поняття «емоційний інтелект» в історії науки. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 199, 47–52. doi:10.36550/2415-7988-2021-1-199-47-52

38. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 6 березня – 16 квітня 2023.* (2023). Одеса: Видавничий дім «Гельветика». Доступ через http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/31730/1/Voloshyn_Gelvetuka_Konf.pdf

39. Сак, Л. В., & Федотова, З. В. (2023). Крос-культурна адаптація та валідація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 21, 38–45. doi:10.26565/2312-5675-2023-21-05

40. Санніков, О. І. (2016). *Психологія прийняття життєвих рішень особистістю* (Автореферат докторської дисертації). ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського", Одеса. Доступ через dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/506

41. Саннікова, О. П. (2022). Емоційна проникливість як предиктор емоційного інтелекту. *Наукові перспективи*, 9(27), 357–371. doi:10.52058/2708-7530-2022-9(27)-357-371

42. Стасюк, М. М. (2017). Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*, 5, 158–169. doi:10.25264/2415-7384-2017-5-158-169
43. Степура, Є. В. (2015). Деякі проблеми дослідження прийняття рішень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 11(15), 500–511. Доступ через <https://core.ac.uk/download/pdf/77242015.pdf>
44. Томчук, С. М., & Томчук, М. І. (2018). *Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: Монографія*. Вінниця: КВНЗ «ВАНО».
45. Фролова, Г. С. (2018). Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». *Теорія і практика сучасної психології*, 1, 107–111. Доступ через http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/22.pdf
46. Царькова, О. В. (2015). Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*, 7(38), 479–491. Доступ через http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_7_38_43
47. Чебикін, О. (2020). Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Science and Education*, 1, 19–28. doi:10.24195/2414-4665-2020-1-3
48. Четверик-Бурчак, А. Г. (2015). *Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості* (Кандидатська дисертація). Дніпропетровськ. Доступ через dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/282
49. Шашенкова, А. О. (2023). Апробація опитувальника «Соціо-емоційна компетентність». *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 68, 386–392. doi:10.34142/23129387.2023.68.25
50. Шашенкова, А. О. (2023). *Соціо-емоційна компетентність як чинник розвитку саморегуляції студентів* (Кандидатська дисертація). Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Харків, Україна. Доступ через <https://uacademic.info/ua/document/0824U001580#!>

51. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: Психологічні виміри суспільства*, 10, 66–89. doi:10.32999/2663-970X/2023-10-4
52. Ясточкіна, І. (2020). Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 6, 165–170. doi:10.30970/2522-1876-2020-6-24
53. Abbing, A. C., Baars, E. W., Van Haastrecht, O., & Ponstein, A. S. (2019). Acceptance of anxiety through art therapy: A case report exploring how anthroposophic art therapy addresses emotion regulation and executive functioning. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 4875381. doi:10.1155/2019/4875381
54. Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). Harper & Row.
55. Afaq, S., Uphoff, E., Borle, A. L., Brown, J. V. E., Coales, K., Dawson, S., ... & Zavala, G. A. (2021). Behavioural activation therapy for anxiety disorders in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(11), CD015026. doi:10.1002/14651858.CD015026
56. Aldag, R., & Douglas, J. (1980). Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment. *Academy of Management Review*, 5(1), 141–143. doi:10.5465/AMR.1980.4288953
57. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.01.002>
58. Alkaaby, S. M. (2022). The psychology of women's decision-making: Theoretical study. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(3). Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/359004500>
59. Allen, P. J., Dorozenko, K. P., & Roberts, L. D. (2016). Difficult decisions: A qualitative exploration of the statistical decision-making process from the perspectives of psychology students and academics. *Frontiers in Psychology*, 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.00188

60. Armendariz Sullivan, M. R. (2022). Literature review: The relationship between art and anxiety. *University Honors Theses, 1212*. Portland State University. doi:10.15760/honors.1195
61. Atsan, N. (2016). Decision-making under stress and its implications for managerial decision-making: A review of literature. *International Journal of Business and Social Research, 6*(3), 38. doi:10.18533/ijbsr.v6i3.936
62. Bar-On, R. (1997). *Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)*. In *The handbook of emotional intelligence* (pp. 9–28). Jossey-Bass.
63. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
64. Bishop, S. J. (2007). Neurocognitive mechanisms of anxiety: An integrative account. *Trends in Cognitive Sciences, 11*(7), 307–316. doi:10.1016/j.tics.2007.05.008
65. Bhat, T. A., & Chahal, D. (2022). A study of socio-emotional competence among adolescents in relation to mental health. *Rabindra Bharati Journal of Philosophy, 23*(6). Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/363854993>
66. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
67. Cattell, R. B. (1946). *The scientific analysis of personality*. Penguin Books.
68. Chernyavska, T. P. (2022). Emotional intelligence as a resource of competitiveness in sports game activity. *Science and Innovation (Sports Science Journal), 2*(24), 82–90. doi:10.15391/si.2022-2.9
69. Darwin, C. R. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London: John Murray. Retrieved from <https://darwinonline.org.uk/content/frameset?viewtype=text&itemID=F1142&pageseq=1> (Accessed: August 27, 2024).
70. Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. M. (2016). The social-emotional development of young children. *The Handbook of Social-Emotional Learning: Research and Practice, 59-76*. doi:10.4324/9781315676065

71. Do, D. T. (2022). Social and emotional competence: The concept evolution and the shift in education. *Vietnam Journal of Educational Sciences*, 18(4), 72–74. doi:10.15625/2615-8957/22211007
72. Dorison, C. A., Klusowski, J., Han, S., & Lerner, J. S. (2020). Emotion in organizational judgment and decision making. *Organizational Dynamics*, 49(1). doi:10.1016/j.orgdyn.2019.02.004
73. Dorison, C. A., Lerner, J. S., Heller, B. H., Rothman, A. J., Kawachi, I. I., Wang, K., ... Pantazi, M. (2022). In COVID-19 health messaging, loss framing increases anxiety with little-to-no concomitant benefits: Experimental evidence from 84 countries. *Affective Science*, 3(3), 577–602. doi:10.1007/s42761-022-00128-3
74. Eysenck, H. J. (1979). *The structure and measurement of anxiety*. Springer.
75. Fallon, C. K., Matthews, G., Panganiban, A. R., & Wohleber, R. (2013). Emotional intelligence and decision making under stress. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 57(1), 873–877. doi:10.1177/1541931213571189
76. Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
77. Freud, S. (1936). *The problem of anxiety* (H. A. Bunker, Trans.). W. W. Norton & Company. Retrieved from <https://archive.org/details/freud-1936-anxiety/page/1/mode/2up>
78. Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. Farrar & Rinehart.
79. Gameiro, F., Ferreira, P., & Faria, M. (2023). Association between social and emotional competencies and quality of life in the context of war, pandemic and climate change. *Behavioral Sciences*, 13(3), 249. doi:10.3390/bs13030249
80. Geraci, A., Di Domenico, L., & D'Amico, A. (2024). The relationship between coping strategies and state anxiety during COVID-19 lockdown: The role of perceived emotional intelligence. *COVID*, 4, 592–604. doi:10.3390/covid4050040

81. Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). New York, NY: Guilford Press.
82. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
83. Gutnik, L. A., Hakimzada, A. F., Yoskowitz, N. A., & Patel, V. L. (2006). The role of emotion in decision-making: A cognitive neuroeconomic approach towards understanding sexual risk behavior. *Journal of Biomedical Informatics*, 39(6), 720–736. doi:10.1016/j.jbi.2006.03.002
84. Hermann, C. F. (1963). Some consequences of crisis which limit the viability of organizations. *Administrative Science Quarterly*, 8(1), 61–82.
85. Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. W. W. Norton & Company.
86. Horney, K. (1945). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*. W. W. Norton & Company.
87. Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Springer.
88. Janis, I. L., & Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. Free Press.
89. Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs* (Vols. 1–2). W. W. Norton & Company.
90. Khan, D. S. (2024, February). Exploring the influence of cognitive psychology on human behavior and decision-making: A comprehensive review. *Unpublished Article*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/378525787>
91. Kirsch, M., & Windmann, S. (2009). The role of anxiety in decision-making. *Review of Psychology*, 16(1), 19–28. Retrieved from <https://hrcak.srce.hr/file/105173>
92. LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.

93. Lerner, J. S., Dorison, C. A., & Klusowski, J. (2024). How do emotions affect decision making? In A. Scarantino (Ed.), *The Routledge Handbook of Emotion Theory*. Routledge. doi:10.31234/osf.io/xbsza
94. Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, *66*, 799–823. doi:10.1146/annurev-psych-010213-115043
95. Lerner, J. S. (2019). Decision science meets national security: A personal perspective. *Perspectives on Psychological Science*, *14*(1), 96–100. doi:10.1177/1745691618815822
96. Malik, K., Ibrahim, M., Bernstein, A., Kodihalli Venkatesh, R., Rai, T., Chorpita, B., & Patel, V. (2021). Behavioral activation as an ‘active ingredient’ of interventions addressing depression and anxiety among young people: A systematic review and evidence synthesis. *BMC Psychology*, *9*, Article 150. doi:10.1186/s40359-021-00655-x
97. Malinauskas, R., Saulius, T., & Kaufmanas, G. (2019). Emotional intelligence and stress coping strategies among students of physical education and sport study programs. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, *4*(115), 29–36. doi:10.33607/bjshs.v4i115.820
98. Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand Reinhold.
99. Mayer, J. D. (2001). A field guide to emotional intelligence. In J. P. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (pp. 3–24). Philadelphia, PA: Psychology Press.
100. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). New York, NY: Basic Books.
101. Meghana, J., & George, R. (2019). Happiness and decision making: An experimental study. *Humanities and Social Science Studies*, *8*(1), 37–49. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/337075283>
102. Mercader-Rubio, I., & Gutiérrez Ángel, N. (2023). The importance of emotional intelligence in university athletes: Analysis of its relationship with anxiety.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(5). doi:10.3390/ijerph20054224

103. Mikolajczak, M., Menil, C., & Luminet, O. (2007). Explaining the protective effect of trait emotional intelligence regarding occupational stress. *Journal of Research in Personality*, 41(5), 1107–1117. doi:10.1016/j.jrp.2007.01.003

104. Miller, N. E. (1968). *The social psychology of anxiety*. McGraw-Hill.

105. Nasibova, S. Kh. (2022). On the formation of emotional intelligence in psychological science. *General Psychology. History of Psychology*, 4. doi:10.32782/2709-3093/2022.4/03

106. OECD. (2024). Social and emotional skills for better lives: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills 2023. OECD Publishing. doi:10.1787/35ca7b7c-en

107. OECD. (2024). Ukraine (19 of 27 regions). In *Social and Emotional Skills for Better Lives: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills 2023*. OECD Publishing. doi:10.1787/3fc9e799-en

108. Pabst, S., Brand, M., & Wolf, O. T. (2013). Stress and decision making: A systematic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 768–796. doi:10.1016/j.bbr.2013.04.046

109. Perls, F. (1947). *Ego, hunger and aggression: A revision of Freud's theory and method*. Random House.

110. Petrides, K. V., Furnham, A., & Mavroveli, S. (2008). Trait emotional intelligence: Moving forward in the field of EI. In *The Handbook of Emotional Intelligence*. doi:10.1093/acprof/9780195181890.003.0006

111. Pomytkina, L., Gudmanian, A., Kovtun, O., & Yahodzinskyi, S. (2020). Personal choice: Strategic life decision-making and conscience. *E3S Web of Conferences*, 164. doi:10.1051/e3sconf/202016410018

112. Por, J., Barriball, L., Fitzpatrick, J., & Roberts, J. (2011). Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being, and professional performance in nursing students. *Nurse Education Today*, 31(5), 449–455. doi:10.1016/j.nedt.2010.12.023

113. Prentice, C.; Zeidan, S.; Wang, X. Personality, trait EI and coping with COVID 19 measures. *Int. J. Disaster Risk Reduct.* 2020. doi: 10.1016/j.ijdr.2020.101789
114. Reich, W. (1980). *The function of the orgasm* (T. P. Wolfe, Trans.). Farrar, Straus & Giroux.
115. Reyna, V. F., & Rivers, S. E. (2008). Current theories of risk and rational decision making. *Developmental Review*, 28(1), 1–11. doi:10.1016/j.dr.2008.03.002
116. Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
117. Saklofske, D.H.; Austin, E.J.; Mastoras, S.M.; Beaton, L.; Osborne, S.E. Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learn. Individ. Differ.* 2012, 22, 251–257. doi:10.1016/j.lindif.2011.02.010
118. Santos, A. C., Simões, C., Melo, M. H. S., Santos, M. F., Freitas, I., Branquinho, C., Cefai, C., & Arriaga, P. (2023). A systematic review of the association between social and emotional competencies and student engagement in youth. *Educational Research Review*, 39, 100535. doi:10.1016/j.edurev.2023.100535
119. Sharma, M., & Tamang, D. M. (2018). Role of emotional intelligence in decision making. *Indian Journal of Applied Research*, 8(3), 115–117. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/324299706>
120. Shields, M. A., & Price, S. W. (2002). Exploring the influence of personality traits on individuals' decision-making processes. *British Journal of Psychology*, 93(4), 417–435. doi:10.1348/000712602761381397
121. Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
122. Spicer, J., & Sadler-Smith, E. (2005). Cognitive style and decision-making. *European Journal of Cognitive Psychology*, 17(3), 403–416. doi:10.1080/09541440440000092
123. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *State-Trait Anxiety Inventory for Adults™ (STAI): Manual for the STAI Form Y*. Mind Garden, Inc.

124. Stein, A. T., Carl, E., Cuijpers, P., Karyotaki, E., & Smits, J. A. J. (2021). Looking beyond depression: A meta-analysis of the effect of behavioral activation on depression, anxiety, and activation. *Psychological Medicine*, *51*(9), 1491–1504. doi:10.1017/S0033291720000239
125. Steinberg, L. (2008). The neuroscience of adolescent decision making. *Current Directions in Psychological Science*, *17*(2), 29–34. doi:10.1111/j.1467-8721.2008.00556.x
126. Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. W. W. Norton & Company.
127. Taylor, J. A. (1979). *Psychological stress and anxiety*. Academic Press.
128. Thunholm, P. (2004). Decision-making style: Habit, style, or both? *Personality and Individual Differences*, *36*(4), 931–944. doi:10.1016/S0191-8869(03)00162-4
129. Tillich, P. (1952). *The courage to be*. Yale University Press.
130. Vucenovic, D., Sipek, G., & Jelic, K. (2023). The role of emotional skills (competence) and coping strategies in adolescent depression. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *13*(3), 540–552. doi:10.3390/ejihpe13030041
131. Waldman, I. D., & Lilienfeld, S. O. (2011). Neuropsychology of decision-making: Emotional influences and dysfunctions. *Current Opinion in Neurobiology*, *21*(6), 936–944. doi:10.1016/j.conb.2011.09.001
132. Wang, Y., & Ruhe, G. (2007). The cognitive process of decision-making. *International Journal of Cognitive Informatics and Natural Intelligence*, *1*(2), 73–85. doi:10.4018/jcini.2007040106
133. Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, *3*(1), 1–14. doi:10.1037/h0069608
134. Wechsler, D. (1949). *Wechsler intelligence scale for children*. Psychological Corporation.
135. Whitenburg, M. E. (2020). Art therapy as an intervention and its effects on anxiety and depression. *McNair Scholars Research Journal*, *13*(12), Article 12. Retrieved from <https://commons.emich.edu/mcnair/vol13/iss1/12>

136. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. A Bradford Book.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторський опитувальник «Соціо-емоційна компетентність»

(А. О. Шашенкова, 2023)

Інструкція: прочитайте кожне твердження уважно та оберіть варіант відповіді, який найкраще відображає те, в якій мірі ви погоджуєтеся з кожним твердженням.

Твердження:

1. Я розумію, що міжособистісне спілкування є важливим.
2. Перелічити власні інтереси, цілі, цінності, сильні та слабкі сторони я можу з легкістю.
3. Мій настрій часто позитивний або нейтральний, рідко – негативний.
4. Я можу зрозуміти переживання іншої людини, поставити себе на її місце.
5. Я з легкістю заводжу приятельські та дружні стосунки.
6. Я можу висловити, пояснити і відстояти власну точку зору, навіть якщо мій опонент більш авторитетний та досвідчений.
7. Я знаю багато емоцій та особливостей їх прояву.
8. Деякі люди не можуть одразу зрозуміти, що вони відчувають або бажають. Це не про мене.
9. Деякі люди накопичують негативні переживання, стримують їх, інші – одразу «вибухають». Це не про мене, я можу пережити негативні емоції прийнятним та безпечним для себе й інших шляхом.
10. Якщо інша людина емоційно страждає, я хочу заспокоїти її, підтримати, підбадьорити.
11. Я намагаюся запобігати конфліктам, але якщо це не вдалося – поведжусь гідно, не переходжу на особистості.
12. Маючи певні плани на майбутнє я з легкістю можу вибудувати проміжні цілі та поступово їх опановувати.
13. Я розумію, чому може виникнути та чи інша емоція.
14. Я вчусь на власних помилках.

15. Я можу стримати інтенсивність емоції, якщо її яскравий прояв недоречний.

16. Для мене не важко зрозуміти емоційний стан іншої людини, спостерігаючи за її жестами, мімікою, мовними особливостями.

17. Я можу працювати в команді, виконувати спільні проекти.

18. Будь-яку зовнішню інформацію я пропускаю через внутрішні «фільтри», не приймаючи все за дійсність.

19. Я погоджуюсь з тим, що сильні емоції (гнів, страх, смуток тощо) впливають на самопочуття людини, а їх тривала дії здатна спричинити хвороби.

20. Я можу проаналізувати власні емоції та зрозуміти, що їх викликало.

21. Я знаю методи управління власними емоціями та використовую їх за потреби.

22. У ході спілкування можу виявити переконання, мотиви, наміри, очікування співрозмовника, навіть приховані.

23. В мене є досвід волонтерства або бажання його здобути.

24. Моє навчання та розвиток не зупиняться, я буду самовдосконалюватися все життя.

25. Я володію знаннями про соціально-схвалені норми поведінки та комунікативний етикет.

26. В мене є індивідуальний набір жестів та міміки.

27. В своїй поведінці я враховую морально-етичний аспект.

28. Я можу передбачити, яку емоційну реакцію у інших людей викличе та чи інша моя дія.

29. За бажанням я можу створити та очолити певну групу творчого, просвітницького, благодійного чи будь-якого іншого спрямування.

30. Я можу охарактеризувати себе як особистість, що має високу адекватну самооцінку, самоповагу, самовпевненість, здорову самокритику.

31. В процесі спілкування я можу орієнтуватися в міміці та жестах співрозмовника.

32. В залежності від соціальної ситуації та оточення я спілкуюсь і поведжусь по-різному.

33. Я керую своїми емоціями, а не вони мною.
34. Я розумію, коли можна пожартувати, а коли – стриматися.
35. Якщо мої громадські права будуть пригнічені – я створю або братиму участь в акціях та мітингах для їх відстоювання.
36. Діючи, я не замислююся: «Що подумають інші?», «Як я буду виглядати в їх очах?», «Чи прийнято це?» тощо.
37. Характер мовлення (тембр, гучність, чіткість, швидкість тощо) впливає на процес комунікації.
38. Для мене не важко пригадати свої улюблені приказки, жарти, слова-паразити тощо.
39. Мене важко вивести з рівноваги, в мене немає сильних емоційних сплесків, стану афекту.
40. Для мене не важко оцінити емоційне «забарвлення» соціальної ситуації та поводити себе відповідно.
41. Я можу порозумітися з будь-яким керівником.
42. Власних цілей я досягаю наполегливо, активно, самостійно, не кидаючи справу незавершеною.
43. Мати друзів та підтримувати приятельські стосунки зі знайомими для мене є важливим.
44. Якщо певні мої емоційні реакції або дії шкодять мені – я намагатимуся їх уникнути в майбутньому.
45. В соціумі я поводжусь з урахуванням суспільних норм.
46. Я розумію, що певні мої слова та дії можуть образити співрозмовника, тому я намагаюся їх уникати.
47. Деякі люди довго не можуть звикнути до нового колективу, не заводять друзів, тримаються відсторонено. Це не про мене.
48. Перед початком важливої справи я оцінюю всі обставини, ризики, наслідки, а також власні сили.
49. Я знаю культурний код (специфічні жести, крилаті вислови тощо) моєї національності.
50. Я знаю, чого хочу досягти в житті.

Опитувальник «Шкала труднощів емоційної регуляції» (DERS)

(адаптація Л. В. Сак, З. В. Федотова, 2023)

Інструкція: будь ласка, вкажіть, як часто наступні твердження стосуються вас, вказавши відповідний номер із шкала внизу на рядку біля кожного пункту.

Варіанти відповідей:

1	Майже ніколи	0-10%
2	Іноді	11-35%
3	близько половини часу	36-65%
4	більшу частину часу	66-90%
5	Майже завжди	91-100%

Твердження:

- 1) Я чітко розумію свої почуття.
- 2) Я звертаю увагу на те, що я відчуваю.
- 3) Я переживаю свої емоції як неконтрольовані.
- 4) Я поняття не маю, як я відчуваюся.
- 5) Мені важко зрозуміти свої почуття.
- 6) Я уважний до своїх почуттів.
- 7) Я точно знаю, як я відчуваюся.
- 8) Мені все одно, що я відчуваю.
- 9) Мене бентежить те, що я відчуваю.
- 10) Коли я засмучений, я визнаю свої емоції.
- 11) Коли я засмучений, я злюсь на себе за те, що так відчуваюся.
- 12) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так відчуваюся.
- 13) Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.
- 14) Коли я засмучений, я виходжу з-під контролю.

- 15) Коли я засмучений, я вважаю що так буду почуватися протягом тривалого часу.
- 16) Коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим.
- 17) Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття є справжніми та важливими.
- 18) Коли я засмучений, мені важко зосередитись на інших речах.
- 19) Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
- 20) Коли я засмучений, я все ще можу щось зробити.
- 21) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почувуюся.
- 22) Коли я засмучений, я знаю, що можу знайти спосіб врешті почуватись краще.
- 23) Коли я засмучений, я відчуваю, що я слабкий.
- 24) Коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберігати контроль над своєю поведінкою.
- 25) Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так почувуюся.
- 26) Коли я засмучений, мені важко зосередитися.
- 27) Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.
- 28) Коли я засмучений, я вважаю, що я нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.
- 29) Коли я засмучений, я злюся на себе, що так почувуюся.
- 30) Коли я засмучений, я починаю дуже погано почувати себе.
- 31) Коли я засмучений, я вважаю що занурюватися в смуток - це все, що я можу зробити.
- 32) Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.
- 33) Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.
- 34) Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.
- 35) Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб почувати себе краще.
- 36) Коли я засмучений, мої емоції здаються надзвичайними.

Ключ:

Пункти зі зворотньою оцінкою (перед ними необхідно ставити знак віднімання) нумеруються: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 і 34.

Обчисліть загальний бал, склавши всі бали. Більш високі бали свідчать про більші проблеми з емоційною регуляцією.

РЕЗУЛЬТАТ СУБШКАЛИ **: дає загальний бал, а також оцінку за шістьма під шкалами:

1. Неприйняття емоційних реакцій (НЕПРИЙНЯТТЯ): 11, 12, 21, 23, 25, 29
2. Труднощі із цілеспрямованою поведінкою (ЦІЛІ): 13, 18, 20R, 26, 33
3. Труднощі з контролем імпульсів (ІМПУЛЬС): 3, 14, 19, 24R, 27, 32
4. Відсутність емоційного усвідомлення (УСВІДОМЛЕННЯ): 2R, 6R, 8R, 10R, 17R, 34R
5. Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (СТРАТЕГІЇ): 15, 16, 22R, 28, 30, 31, 35, 36
6. Відсутність емоційної чіткості (ЧІТКІСТЬ): 1R, 4, 5, 7R, 9

Загальний бал: сума всіх під шкал ** "R" вказує на пункт із зворотною оцінкою

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997

(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція: нижче наведено низку тверджень, які описують різні способи реагування на стресові або важкі життєві ситуації. Прочитайте кожне твердження і виберіть варіант відповіді, що найкраще описує, як часто ви зазвичай вдавалися до цього способу під час вирішення своїх проблем останнім часом.

Варіанти відповіді:

1. Я зазвичай цього не робив/не робила
2. Я рідко це робив/робила
3. Я робив/робила це час від часу
4. Це саме те, що я зазвичай робив/робила

Твердження:

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: «Це нереально».
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.

14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією

Ключ:

Шкали методики:

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)

- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

1. Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25).
2. Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28)
3. Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19).

Додаток Г

«Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона
(в адаптації Г. Громової)

Інструкція: будь ласка, оберіть варіант відповіді, який найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з наведеними нижче твердженнями.

Варіанти відповіді:

1. Зовсім не типово для мене
2. Майже не типово для мене
3. Певною мірою типово для мене
4. Значною мірою типово для мене
5. Дуже типово для мене

Твердження:

1. Непередбачувані події мене сильно засмучують
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.

Підрахунок балів:

Шкала Прогностичної Тривоги: 2,4,5,8,9, 11, 12

Шкала Гнітючої Тривоги: 1,3,6,7,10

Додаток Д

Опитувальник «Шкала тривожності Спілбергера», (STAI)

(переклад Т.С. Ковшун, 2024)

Шкала «Реактивна тривожність»

Інструкція: прочитайте кожне твердження і оберіть одну з відповідей, яка найкраще відображає, як ви відчуваєте в даний момент.

Варіанти відповіді: 1. Зовсім ні; 2. Трохи; 3. Помірно; 4. Значною мірою

Перекладені твердження	Оригінальні твердження
1. Я відчуваюся спокійно	1. I feel calm
2. Я відчуваюся в безпеці/мені нічого не загрожує	2. I feel secure
3. Я напружений(на)	3. I am tense
4. Я відчуваю сильний тиск через обставини	4. I feel strained
5. Я відчуваюся невимушено та розслаблено	5. I feel at ease
6. Я засмучений(на)	6. I feel upset
7. Я переживаю через можливі неприємності	7. I am presently worrying over possible misfortunes
8. Я задоволений(на) своїм станом	8. I feel satisfied
9. Я відчуваю страх або небезпеку	9. I feel frightened
10. Я відчуваюся комфортно	10. I feel comfortable
11. Я відчуваю впевненість у собі	11. I feel self-confident
12. Я нервуюся	12. I feel nervous
13. Я не знаходжу собі місця	13. I am jittery
14. Я відчуваю нерішучість через можливість зробити неправильний вибір / я боюсь помилитися	14. I feel indecisive
15. Я відчуваюся розслаблено	15. I am relaxed
16. Я відчуваю внутрішній спокій	16. I feel content
17. Я занепокоєний(на)	17. I am worried
18. Я відчуваюся розгубленим(ною) через невизначеність поточних подій	18. I feel confused
19. Я зберігаю стійкість і внутрішню рівновагу	19. I feel steady
20. Я відчуваюся приємно	20. I feel pleasant

Шкала «Особистісна тривожність»

Інструкція: прочитайте кожне твердження і оберіть одну з відповідей, яка найкраще відображає, як ви зазвичай себе відчуваєте.

Варіанти відповіді: 1. Майже ніколи; 2. Іноколи; 3. Часто; 4. Майже завжди.

Перекладені твердження	Оригінальні твердження
1. Я відчуваюся приємно	1. I feel pleasant
2. Я відчуваюся неспокійно та напружено	2. I feel nervous and restless
3. Я задоволений(на) собою	3. I feel satisfied with myself
4. Я хотів(ла) би бути таким же щасливим, як інші	4. I wish I could be as happy as others seem to be
5. Я відчуваюся невдахою	5. I feel like a failure
6. Я відчуваюся відпочившим(ою)	6. I feel rested
7. Я спокійний(на), зібраний(на) та стриманий(на)	7. I am “calm, cool, and collected”
8. Я відчуваю, що труднощі накопичуються, і мені важко з ними впоратися	8. I feel that difficulties are piling up so that I cannot overcome them
9. Я занадто хвилююся через дрібниці	9. I worry too much over something that really doesn't matter
10. Я щасливий(а)	10. I am happy
11. Мене турбують неприємні думки	11. I have disturbing thoughts
12. Мені не вистачає впевненості у собі	12. I lack self-confidence
13. Я відчуваюся в безпеці	13. I feel secure
14. Я легко приймаю рішення	14. I make decisions easily
15. Я відчуваю, що не відповідаю очікуванням	15. I feel inadequate
16. Я задоволений(на)	16. I am content
17. Мене турбують незначні думки, які постійно крутяться в голові	17. Some unimportant thought runs through my mind and bothers me
18. Я так гостро переживаю невдачі, що не можу тривалий час про них забути	18. I take disappointments so keenly that I can't put them out of my mind
19. Я рівноважна людина	19. I am a steady person
20. Я відчуваю напруження або хвилювання коли думаю про свої нещодавні проблеми	20. I get in a state of tension or turmoil as I think over my recent concerns and interests

Підрахунок балів:

	Прямий підрахунок	Реверсивний підрахунок
Реактивна тривожність	3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18	1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20
Особистісна тривожність	2, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 15, 17, 18, 20	1, 3, 6, 7, 10, 13, 14, 16, 19

Бали:

Рівень	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Низький	20-42 балів	20-39 балів
Середній	43-53 балів	40-51 балів
Високий	54-80 балів	52-80 балів

Percentiles

		Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
Weighted Average (Definition 1)	Реактивна_тривожність	21,00	26,25	42,00	48,00	54,00	66,00	70,00
	Особистісна_тривожність	22,00	26,25	39,00	45,50	52,00	67,75	73,00
Tukey's Hinges	Реактивна_тривожність			42,00	48,00	54,00		
	Особистісна_тривожність			39,00	45,50	52,00		

Альфа Кронбаха:

Шкала «Реактивна тривожність»				Шкала «Особистісна тривожність»				
Case Processing Summary				Case Processing Summary				
		N	%			N	%	
Cases	Valid	118	100,0	Cases	Valid	118	100,0	
	Excluded ^a	0	,0		Total	Excluded ^a	0	,0
	Total	118	100,0			Total	118	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.				a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.				
Reliability Statistics				Reliability Statistics				
Cronbach's Alpha		N of Items		Cronbach's Alpha		N of Items		
,931		20		,902		20		

Факторний аналіз:

Шкала «Реактивна тривожність»				Шкала «Особистісна тривожність»			
KMO and Bartlett's Test				KMO and Bartlett's Test			
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,847		Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,773	
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1019,906		Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	857,047	
	df	190			df	190	
	Sig.	<,001			Sig.	<,001	

Шкала «Реактивна тривожність»

Total Variance Explained									
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	9,150	45,748	45,748	9,150	45,748	45,748	6,401	32,007	32,007
2	2,238	11,188	56,936	2,238	11,188	56,936	3,319	16,594	48,601
3	1,539	7,694	64,629	1,539	7,694	64,629	2,763	13,813	62,414
4	1,118	5,590	70,220	1,118	5,590	70,220	1,561	7,806	70,220
5	,946	4,730	74,950						
6	,835	4,177	79,127						
7	,727	3,637	82,763						
8	,638	3,192	85,956						
9	,490	2,449	88,405						
10	,397	1,983	90,388						
11	,384	1,920	92,307						
12	,314	1,568	93,875						
13	,247	1,236	95,111						
14	,241	1,207	96,318						
15	,203	1,016	97,333						
16	,165	,826	98,159						
17	,131	,655	98,814						
18	,098	,489	99,304						
19	,084	,422	99,725						
20	,055	,275	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Communalities			Rotated Component Matrix ^a				
	Initial	Extraction	Component				
			1	2	3	4	
Q3_V	1,000	,663	,700	,103	,381	,131	
Q4_V	1,000	,802	,833	,146	,213	,202	
Q6_V	1,000	,639	,698	,384	,058	,041	
Q7_V	1,000	,488	,592	,350	-,004	,128	
Q9_V	1,000	,791	,695	,513	,191	-,090	
Q12_V	1,000	,815	,845	,046	,161	,269	
Q13_V	1,000	,651	,713	,075	,332	-,164	
Q14_V	1,000	,832	,834	,148	,201	,274	
Q17_V	1,000	,822	,879	,101	-,067	,183	
Q18_V	1,000	,827	,841	,147	,304	,081	
Q1_V	1,000	,720	,213	,053	,765	,295	
Q2_V	1,000	,671	,156	,399	,562	-,415	
Q5_V	1,000	,576	,178	,444	,586	-,060	
Q8_V	1,000	,774	,171	,841	,171	,094	
Q10_V	1,000	,737	,215	,769	,229	,217	
Q11_V	1,000	,591	,365	,285	,426	,441	
Q15_V	1,000	,463	,349	,152	,156	,542	
Q16_V	1,000	,674	,150	,480	,097	,641	
Q19_V	1,000	,767	,157	,110	,844	,129	
Q20_V	1,000	,742	,138	,830	,081	,166	

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.
a. Rotation converged in 7 iterations.

Шкала «Особистісна тривожність»

Total Variance Explained									
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	7,278	36,390	36,390	7,278	36,390	36,390	5,493	27,465	27,465
2	3,495	17,477	53,868	3,495	17,477	53,868	4,192	20,958	48,423
3	1,479	7,397	61,264	1,479	7,397	61,264	2,227	11,137	59,560
4	1,154	5,768	67,032	1,154	5,768	67,032	1,494	7,472	67,032
5	,922	4,608	71,640						
6	,866	4,331	75,971						
7	,747	3,733	79,704						
8	,655	3,277	82,981						
9	,521	2,604	85,585						
10	,472	2,361	87,945						
11	,420	2,101	90,046						
12	,401	2,004	92,050						
13	,341	1,707	93,757						
14	,304	1,519	95,276						
15	,273	1,367	96,643						
16	,231	1,157	97,801						
17	,155	,774	98,575						
18	,116	,580	99,155						
19	,105	,526	99,682						
20	,064	,318	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Double-click
activate

Communalities			Rotated Component Matrix ^a				
	Initial	Extraction	Component				
			1	2	3	4	
Q21_V	1,000	,643	,108	,788	,099	-,011	
Q23_V	1,000	,779	,010	,862	,177	,067	
Q26_V	1,000	,633	,150	,779	-,025	-,055	
Q27_V	1,000	,766	,279	,105	,817	-,099	
Q30_V	1,000	,746	-,104	,822	,013	,243	
Q33_V	1,000	,342	,213	,516	,152	-,084	
Q34_V	1,000	,803	,280	,062	,784	,327	
Q36_V	1,000	,837	,076	,879	,180	,159	
Q39_V	1,000	,516	,026	,351	,618	,101	
Q22_V	1,000	,667	,633	,125	,501	,008	
Q24_V	1,000	,523	,504	,141	-,065	,495	
Q25_V	1,000	,773	,173	,085	,200	,834	
Q28_V	1,000	,606	,734	,115	,178	,152	
Q29_V	1,000	,799	,873	,011	,139	,128	
Q31_V	1,000	,554	,736	-,068	,087	-,014	
Q32_V	1,000	,579	,669	,275	,211	-,105	
Q35_V	1,000	,863	,914	,088	,141	,033	
Q37_V	1,000	,652	,688	,108	-,009	,408	
Q38_V	1,000	,581	,662	-,071	,211	,306	
Q40_V	1,000	,745	,720	,453	,066	,128	

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.
a. Rotation converged in 5 iterations.

Додаток Е

Тенденції середніх значень стратегій копінгу залежно від рівня тривожності (14 підшкал)

Рівень_особистісної_тривожності	Report						
	Активне_подолання	Інформаційна_підтримка	Позитивний_рефреймінг	Планування	Емоційна_підтримка	Виразення_емоцій	
Низький рівень	Mean	6,60	5,53	6,20	6,67	6,00	5,13
	N	15	15	15	15	15	15
	Std. Deviation	1,502	1,506	1,373	1,113	1,309	1,642
Середній рівень	Mean	7,54	5,92	5,85	7,08	6,04	5,96
	N	26	26	26	26	26	26
	Std. Deviation	,761	1,197	1,377	1,093	1,148	1,038
Високий рівень	Mean	6,50	4,87	5,00	6,50	5,62	5,87
	N	32	32	32	32	32	32
	Std. Deviation	,950	1,476	1,796	,950	1,289	1,185
Total	Mean	6,89	5,38	5,55	6,74	5,85	5,75
	N	73	73	73	73	73	73
	Std. Deviation	1,125	1,449	1,633	1,054	1,244	1,267

Гумор	Прийняття	Релігія	Самозвинувачення	Самовідволікання	Відмова	Вживання_речовин	Поведінкове_розмежування
5,67	6,80	3,40	4,07	5,53	3,13	4,53	3,00
15	15	15	15	15	15	15	15
1,543	1,014	1,639	1,870	1,506	1,060	1,125	,926
5,50	7,04	3,42	5,00	6,27	4,38	5,15	3,42
26	26	26	26	26	26	26	26
1,208	,999	1,554	1,386	1,041	1,329	1,008	1,447
4,19	6,69	3,63	5,75	6,50	5,06	5,25	4,44
32	32	32	32	32	32	32	32
1,804	,859	1,476	1,270	1,191	1,458	1,047	1,684
4,96	6,84	3,51	5,14	6,22	4,42	5,07	3,78
73	73	73	73	73	73	73	73
1,687	,943	1,520	1,566	1,250	1,508	1,071	1,575